

おとしより相談センター No.63 だより

広げよう シルバー リハビリ体操

盛岡市松園・緑が丘地域包括支援センター
(おとしより相談センター)
〒020-0103 西松園二丁目 5-1
第二松園ハイツ 福祉交流館「暖炉の家」
TEL:663-8181 令和 3.8.1 発行



全国で広まっている介護予防の体操です。
いつまでも元気で過ごせるようにしませんか？

おすすめ
Point 1

いつでも、
どこでも、
体力に自信のない人
でもできる！

おすすめ
Point 2

立つ、座る、歩く
などの生活動作が
楽になる！

おすすめ
Point 3

膝・肩・腰の痛みを
予防でき、介護予防
の効果がある！

★コロナ対策をして楽しく開催中！

すずらんの会	北松園・小鳥沢 太陽の会	松園 1 丁目	緑が丘 シルリハの会
第 2・4 月曜日 10:30~11:10	毎週 金曜日 13:30~14:30	毎週 金曜日 13:30~14:30	第 2・3 水曜日 13:30~14:30
松園地区活動センター 第 2 集会室	北松園老人福祉センター 娯楽室	松園 1 丁目公民館	緑が丘地区活動センター 体育館

上記の会場以外でも

「仲間と一緒に近くでやってみたい…！」

という方、ぜひご連絡ください！

講師料は

無料

です。

申し込み・お問い合わせは、下記センターへお気軽にどうぞ♪

★松園地区★

松園・緑が丘地域包括支援センター
(おとしより相談センター)

☎ 663-8181

★緑が丘地区★

ケアガーデン高松公園
介護支援センター

☎ 665-2175