

おとしより相談センター だより

No.69

心もからだも

元気に！

シルバーリハビリ体操

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？

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 4.6.1 発行

簡単な体操で
気持ちが良い

いつでも、
どこでも、
体力に自信のない人も
できる！

立つ、座る、歩く
などの
生活動作が楽に
なる！

膝・肩・腰の痛み
を予防でき、
介護予防の効果
がある！

腰痛や膝痛が
和らいだ



★コロナ対策をして開催中！申し込み不要です。※感染拡大でお休みになることもあります。

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 松園地区活動センター 第1集会室(2階)	毎週金曜日 13:30~14:30 北松園老人福祉センター 娯楽室	毎週金曜日 13:30~14:30 松園1丁目公民館	第2・4木曜日 13:30~14:30 緑が丘地区活動センター 第1集会室(1階)

新しい団体も募集中！

「ご近所さん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。



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