

光が丘地区



ふれセン元気塾

心も！体も！健康に！

～下半身の筋力や生活習慣のお話～

内 容：骨盤や下半身の筋力が衰えると、影響を受けるのは歩くことだけではありません。排尿障害や介護予防に関する話を聞き、日頃の生活習慣を見直してみましょう！

*理学療法士さんを講師にお招きします。

日 時：令和 7年 7月 30日(水)

時 間：午後1時30分から3時

定 員：20名（応募者多数の場合は抽選にて決定）

会 場：光が丘ふれあいセンター2階

主催：光が丘地域包括支援センター

共催：（一社）光が丘ふれあいセンター運営委員会

費用は無料です！

お申し込みお待ち
しております。



＜お申込み・お問い合わせ＞

光が丘地域包括支援センター

042-750-1067（大谷・前佛）

申込：午前9時から午後5時（日・祝を除く）

締切：令和7年7月25日(金)まで