

令和7年度

元気アップ教室

体を動かし、音楽を楽しみ、心も体もリフレッシュ！免疫力アップにもつながります。気軽に参加してみませんか？

いつまでも自分の力で健やかに暮らしていけるよう、楽しく介護予防、健康づくりを取り入れましょう。

場 所:アウル鎌ヶ谷ネクスト5階(北部公民館横 茶色い建物)

時 間:10時~12時

持ち物:室内用運動靴、マスク

第1回目

5月14日(水)

今日から始める楽々体操
講師:浅沼美那子先生

第2回目

6月11日(水)

健康チェックデー
骨密度、足指力、血圧測定など...

第3回目

7月9日(水)

音楽鑑賞会
鎌ヶ谷ハーモニカアンサンブル
八丈太鼓さつま会による演奏

お申込みお待ちしております♪

【在宅福祉委員会】

☎ 047-442-5142

北部地区社会福祉協議会