

快眠・快食・快便・快運・快心・快身・快笑



自分でできる転倒防止！

健康「骨」のコツ！

骨粗しょう症のお話 骨密度測定



「いつまでも丈夫な体でいたいわね。」
「転んで骨折なんてまっぴらだよ。」
「そいやすっと元気に暮らしたいなあ。」

参加費：無料

5月21日(水) 14:00～15:30 東寺尾地域ケアプラザ 多目的ホール

GOGO健康講座では、地域の高齢者の皆さまの健康増進と快い心豊かな人生につながる取り組みを行っております。ぜひ足をお運びいただき、一緒に楽しみながら健康になる「セブン快！」へお越しください！

懐メロ脳トレエクササイズ

◎ 6月13日(金) 14:00～15:30
岸谷公園集会所 2階

自分でできる転倒防止！

◎ 6月18日(水) 10:00～12:00
岸谷会館 1階

懐メロ脳トレエクササイズ

◎ 6月20日(金) 14:00～15:30
東寺尾第一会館

和太鼓で！ドント脳活

◎ 10月15日(水) 14:00～15:30
東寺尾地域ケアプラザ 多目的ホール

ぱぴぷ脳トレ運動レッスン

◎ 11月26日(水) 14:00～15:30
南部明朗会館(仮)

和太鼓で！ドント脳活

◎ 12月11日(木) 14:00～15:30
東寺尾第3自治会館(仮)

問合せ・申込みは東寺尾ケアプラザ ☎045-584-0129

※(仮)となっている会場は
変更されることがあります。