

令和8年度

寺内地区地域型はつらつくらぶ

介護予防の体操教室を開催します。
転倒予防と認知症予防をテーマとした内容です。
気軽にお越しください。

場所

穀保町会館

持ち物

タオル 飲み物

※上履き不要 ※参加費無料

開催日時

毎回 14:00～15:30

9月1日	9月15日
10月6日	10月20日
11月3日	11月17日



※過去に地域型はつらつくらぶ事業
に参加された方はご遠慮願います。



参加者全員で同じ内容に取り組みますが、必ず全てこなさなければいけないというものではありません。それぞれご自身のペースで参加できる内容です。
参加希望の方は、直接会場でも電話でもお申し込み可能ですので、お待ちしております。
担当:ジョイリハ秋田寺内 安樂翔太(アラクショウタ) TEL:080-4112-9470