



おたすまカフェ

# おしゃべりと シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操とは 道具を使わず どのような姿勢でも  
できる体操です。いつでも どこでも ひとりでも できる  
介護予防のための からだづくりができます



とき 12月18日(水) 10:00~11:30

ところ コープぎふ 西濃支所 会議室

ももの 水分補給用の飲み物  
体操のできる服装でお越しください(スカート不可)

参加費 100円(コーヒーつき) 託金はありません。ご身でお子まの見守りをお願いします。

事前に参加の連絡をいただくと嬉しいです  
当日参加も大歓迎です!

どなたでも参加できます 気軽に遊びに来てください



おたがいさま西濃では 暮らしのたすけあいのおしゃべりを通じて おたがいに  
スマイルになれる場所 おたすまカフェを定期的に開催しています。どなたでも  
参加できます。お友達を誘って気軽に遊びに来てください。お待ちしております

申し込み・問い合わせ

有償たすけあいシステム コープぎふ おたがいさま西濃

070-2242-8377 (平日 月~金曜日  
10~12時、13~15時)

〔email〕 s\_otagaisama@tcoop.or.jp

時間外は留守番電話にお名前(フルネーム)、「12/18参加します」とメッセージをお願いします

