



おたすまカフェ

おしゃべりと シルバーリハビリ体操

体を動かしたあと くらしのおしゃべりをして交流しましょう

とき

5月19日(月) 10:00~11:30

ところ

コープぎふ西濃支所会議室 (大垣市古宮町丸池129-1)

もちもの

水分補給用の飲み物

体操のできる服装(スカートはお控え下さい)

参加費

100円(コヒー付き)

申し込みは不要です。時間までに会場へお越し下さい。
どなたでも参加できます。気軽に遊びに来て下さい。

シルバーリハビリ体操ってなあに?

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

介護予防のからだづくりができます。



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)、5/19参加しますとメッセージをお願いします

