



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

1月20日(火) 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

体操ができる服装(スカートはお控えて下さい)

参加費

100円

事前に参加の連絡を下さるとうれしいです♡ 当日参加も大歓迎!!
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。



申し込み・問い合わせ

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)

Mail s_otagaisama@tcoop.or.jp

時間外は留守番電話にお名前(フルネーム)と「1/20参加します」とメッセージをお願いします。
(お預りした個人情報はこの企画以外に使用しません)

