

2019 東二番丁

げんきあっぷ教室

げんきあっぷ教室は、介護が必要な状態になることを予防し、
いつまでも元気で過ごしていくことをお手伝いする教室です。

日 時	時 間	場 所	内 容
2019 年 ①9月4日(水)	14:00 ～ 15:30	本町スクエア (本町 2-1-24) ※裏面地図を ご参照ください。	①～③ 椅子に座って 無理なく楽しく 運動しましょう!! ＜講師＞ リハビリ型デイサービス レコードブック仙台通町 所長 鈴木 和哉 氏 運動指導員 伊藤 守利 氏
②10月2日(水)			
③11月6日(水)			
④12月4日(水)			④ 「認知症について」 ＜講師＞ 五橋地域包括支援センター職員

○対象者：五橋中学校区にお住まいの概ね 65 歳以上の方

○持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物

※ 参加費は無料です。お気軽にお越し下さい♪

★お申込み・お問い合わせ★



五橋地域包括支援センター

仙台市青葉区五橋 2 丁目12-2 仙台市福祉プラザ7階

電話：716-5460