

地域活動デビュー応援講座



私もあなたも元気になる！

～体操を使った地域デビューをしませんか？～

自分と仲間
の
体力づくり



自分
の
やりがい



いざという
時の
孤立予防



体操を通して、自分のためにも周囲のためにもなる活動をしてみませんか？
今回は、多摩市ですすめている体操や脳トレの体験していただき、
それを通じて地域デビューできる活動のご紹介をします。

日時： **5月29日**(水) 13:30～15:00

場所： 永山公民館5階 バルブホール

内容： 多摩市の高齢者を取り巻く状況
専門職による体操・脳トレ体験

定員 40名

活動紹介

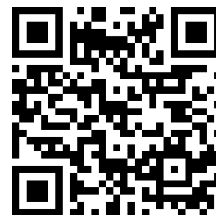
申込用二次元コードはこちら！

対象： 多摩市在住のおおむね40歳以上の方

持ち物等： 動きやすい服装、飲み物、タオル

申込： 電話 もしくは 申込フォーム から

申込先： 多摩市高齢支援課 介護予防推進係



☎ 042-338-6924

