

回覧

ちがさき体操

* 船こぎやサーフィンなどの動作を取り入れた、茅ヶ崎オリジナルの体操です *

湘南くち体操

* 口の周りの筋肉をしっかり動かし、唾液の出をよくして、食事を美味しく *

コグニサイズ

* 運動と頭の体操を組み合わせ、認知症予防♪ *

毎月第2金曜日 10:00~11:00

うみかぜテラス 多目的室 A

月1回

R6年 4/12 5/10 6/14 7/12 9/13 10/11 11/8 12/13

R7年 1/10 2/14 3/14

※R6年 8/1(木) 認知症サポーター養成講座実施

多目的室は土足厳禁のため **上履き** をご持参ください

参加費無料 予約不要 (動きやすい服装・上履き・飲み物各自持参)

当日、自宅で体温測定、体調確認をお願いします
健康相談 受付中。お気軽にご相談ください



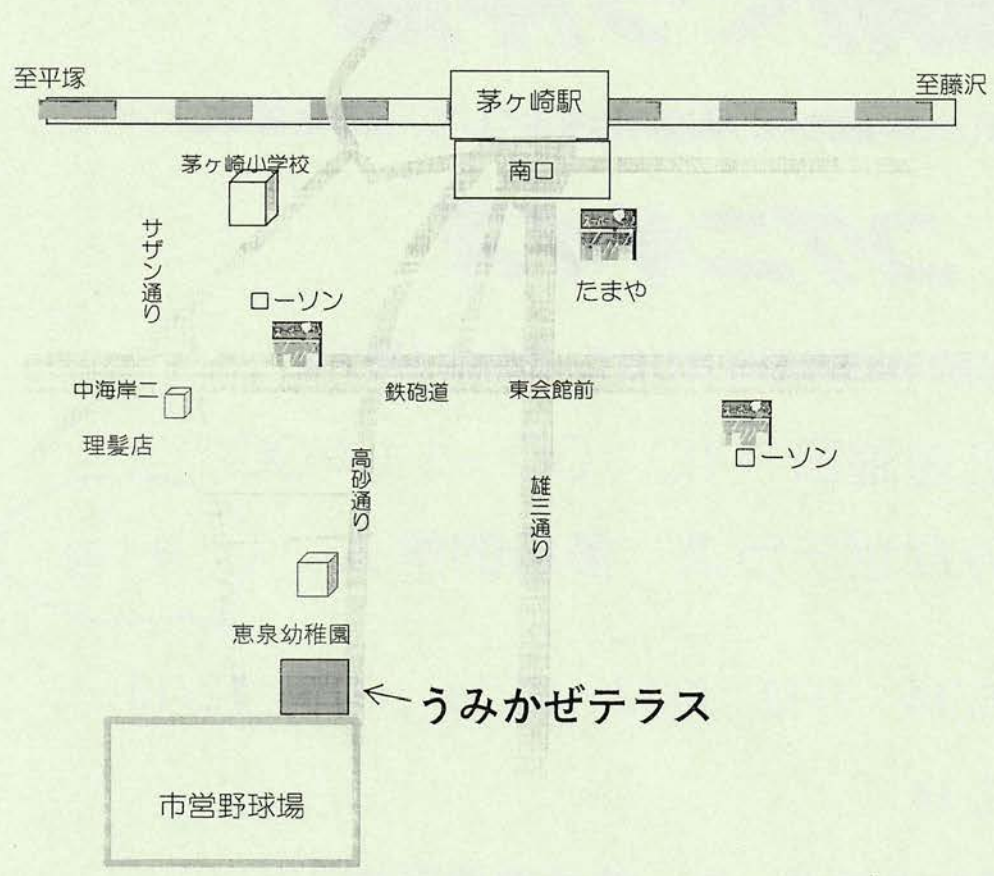
《問い合わせ先》 連絡時間 9:00~16:00 (平日)

茅ヶ崎南地区地域包括支援センター つむぎ
電話 55-5291 (幸町 5-8 2階)

海岸地区地域包括支援センター あい
電話 88-1716 (東海岸南 2-6-14 3階)



会場までの地図案内



お気軽にご参加ください♪

ちがき貴彦 娘の精進
えぼし麻呂&ミーナ

