

後期高齢者（75才以上の方へ）

2025年（令和7年）6月25日
高津5・6街区支会
支会長 吉田 輝雄

～より健康な毎日を～「健康教室」 椅子を使ったヨガストレッチのご案内

暑くなりました。健康のために歩こうと思っても、熱中症が気になり、外出をためらうこともあるかと思います。そんな時気軽に椅子に座ったままで出来るヨガストレッチで、柔軟な筋肉を養いましょう。

記

主 催 高津5・6街区支会
日 時 令和7年 7月12日（土）
5街区 9：30分～10：30分
6街区 11：00分～12：00分
会 場 5街区集会所 6街区集会所
講 師 山越 かおり先生
包括支援センター 保健師 斎藤 富美子さん
・・・認知症予防について・・・
＊飲み物をご持参ください。

申込締切り 7月7日（月）
申込み 申込書を各管理組合事務所に届ける
問合せ 武藤
上城

キリトリセン

ヨガストレッチ参加申込書

住 所

氏 名