

絆ハウス～荏田西コミュニティハウス～ 自主事業

## 【ラジオ体操&健康・生活の知恵ミニ講座】

まずは『ラジオ体操』で体をフレッシュ！  
引き続き、ビオラ市ヶ尾地域ケアプラザの方による『ミニ講座』（希望者のみ）で、  
日々の健康や生活に役立つ知恵をゲット！

ミニ講座ではこんなお話を！

- |  |              |                    |
|--|--------------|--------------------|
| 10/15：生活の知恵・便利グッズの紹介 ……                    | 生活支援コーディネーター | 守谷さん               |
| 10/22：楽しく認知症予防 コグニサイズ                      | }            | 地域包括支援センター<br>関川さん |
| 10/29：お口の周りのエクササイズ<br>～いつまでも美味しく楽しく食べるために～ |              |                    |
| 11/5：効果的な『歩き』を手に入れよう ハマトレ                  |              |                    |

【開催日時】10月15日・22日・29日・11月5日 毎週火曜日 9:00～9:30

【場所】荏田西コミュニティハウス(体操はコミュニティハウス前庭で実施)

【対象者】小さなお子さんから高齢者までどなたでも大歓迎です

★参加費無料(飲み物付き)…当日は直接動きやすい服装でお越しください！

★雨の時は『ラジオ体操中止・ミニ講座のみ実施…9:00開始』します！

