

介護予防教室

笑活・脳活・快活!



～ 楽しい運動で、冬のボーナス貯筋!
山口恵美子先生と運動をしましょう!～



会 場：有料老人ホーム エスペランサ

日 時：11月30日（木）

9：30～11：00【受付9：15～】

定 員：15名

持ち物：飲み物、運動靴、タオル

※動きやすい服装でお越しください。



健康運動指導士、
産業カウンセラー、
シニアソロジー教育
トレーナー、
フレインジウムイン
ストラクターとして、
心と身体が活性する
楽しい教室を開催さ
れています♪



※この事業は相模原市から委託を受けて実施しています。

お申込み・お問合せ 麻溝高齢者支援センター

☎042-777-6858 担当 俵（たわら）