

高齢者相談窓口

麻溝健康プロジェクト



運動マスター



お得な地域特典も！
協賛店も
増えています。

お気軽にご相談下さい
042(777)6858

北里大学 理学療法専攻の上出
先生より講習を受けると、麻溝運動
マスターになることができます。
地域の運動教室などでご活躍でき
ます。
地域貢献をしながら、ご自身の健
康づくり・仲間づくりにもなります！



生き粋サイズ

麻溝100歳体操



元気な暮らしを作る！

自分で作る みんなで作る 一緒に取り組むカラダづくり

麻溝高齢者支援センター