

# ハツラツ健康講座

～ 介護を予防するための体操を学びましょう ～

日時：令和6年 6月 20日(木) 14:00～15:00

定員：20名(事前にお申込み下さい)

参加費：無料

会場：いきいき交流センター ふれしあ(研修室)

講師：皆川 綾音 先生

<フロイデ総合在宅サポートセンター水戸けやき台 健康運動実践指導者>

良い運動だわ！  
これなら続けられそう



正しい  
運動法を  
身につけ  
ましょう！



※ 感染予防対策として、検温、マスク使用のご協力をお願いいたします。

※ 当日は軽い運動ができる服装で、ご来場下さい。

<お申込み・お問合せ>

水戸市

南部第一高齢者支援センター

TEL : 246-5690

FAX : 246-5691



みとちゃん

高齢者支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援しており、市内に8か所あります。

各種制度やサービスの利用や認知症に関することなど、南部第一高齢者支援センターにお気軽にご相談ください。