

全戸配布

楽しく、嬉しく 運動しましょう

令和8年度

地域健康教室

開催のお知らせ

参加費
無料

令和8年

5月17日(日)

受付 13:30 より

開始 13:40 ▶ 15:00

会場 龍江公民館 大会議室

〒395-2221 飯田市龍江4517

13:40~14:00

ゆいの会より

✓ オレンジカフェ紹介 (認知症カフェの様子)

14:00~15:00

倉澤先生による

✓ [音楽体操] (脳トレやストレッチなどの要素も!)

講師

くらさわ みちえ
倉澤 美智恵氏

健康運動指導士

日本スポーツ協会公認 水泳教師
日本パラスポーツ協会 中級パラスポーツ指導員

伊那市の公民館等で高齢者の方々の健康づくり
のお手伝いとして体操教室を行っています。

どなたでも 参加できます! 皆さんで楽しみながら健康になりましょう!!

お問合せ

ゆいの会 事務局

☎ 0265-27-4600

受付時間: 平日 9:00~17:00

お気軽にお問い合わせください。

LINE公式アカウント

www.yuinosato-nagano.or.jp
社会福祉法人ゆいの里のホームページからも情報発信中!

