

SOMPOケア ラヴィーレ十日市場 気軽にできる

「介護予防体操」

先着
20名様
参加無料

Let's



おみやげ
付

歌に合わせて体と頭の体操プログラム

普段、施設で行われている「健康体操」を体験してみませんか？
体操の後は、「おやつ&お飲物」で楽しい時間を過ごしましょう！

日時：7月26日（木）

14:00～16:00

場所：SOMPOケア

ラヴィーレ十日市場

横浜市緑区十日市場町824-2

※申込締切：7月20日（金）まで

参加無料！ おみやげ付き！

お問合せ先：045-981-0165 担当 渡部（わたべ）宛



<当日のスケジュール>

TIME	内容
14:00~14:25	「介護予防体操」開始 準備運動、歌、体操など
14:25~14:35	休憩
14:35~15:00	体操、脳トレ、歌など
15:00~16:00	おやつタイム（おやつ&お飲物）

<地図>



お問合せ先 : 045-981-0165 担当 渡部 (わたべ) 宛