



赤坂支部

健康サロン, 班会案内



1月、2月、3月予定

◎健康サロン

「介護の世話にならない為に」 6回シリーズ

日時 3回目 1月17日 (木) 10時より「膝痛、腰痛」
 4回目 3月28日 (木) 10時より「脳血管疾患の予防」
 講師 3回目 古田 菜穂さん (理学療法士)
 4回目 水島 弘子さん (看護師)
 会場 岐阜大学旧早野邸セミナーハウス
 会費 100円 (お茶菓子代)



◎ヨガ班会

高齢者にやさしい「ヨガ」班会



講師 大橋 諒子さん
 日時 1月10日 (木)、2月7日 (木)、3月7日 (木)
 いずれも10時
 会場 岐阜大学旧早野邸セミナーハウス
 会費 300円 (講師お礼)
 タオルと飲み物をご持参下さい



◎ウォーキング班会

赤坂金生山を明星輪寺境内までゆっくり歩いて登ります

日時 1月26日 (土)、2月23日 (土)、3月23日 (土)
 いずれも9時集合 (赤坂地区センター南側駐車場)



※健康サロン、班会共自由にどなたでも参加できます。
 当日会場、集合場所にお気軽にお越しください。

(申し込む必要ありません)

問合せ先

宇津 (時) 91-2379 玉井 (千) 91-7422 高瀬 71-4409

