



赤坂支部

健康サロン, 班会案内



3月、4月、5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 4回目 3月28日 (木) 10時より「脳血管疾患の予防」
 講師 水島 弘子さん(しずさと診療所看護師)
 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)

5回目 5月16日 (木) 10時より「認知症予防」



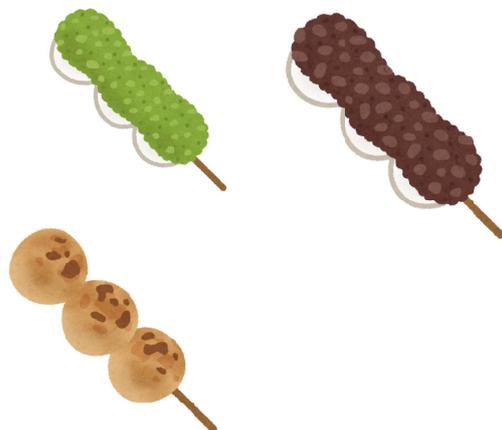
◎ヨガ班会

高齢者にやさしい「ヨガ」班会

日時 3月7日 (木) 10時より
 4月4日 (木) 10時より
 5月9日 (木) 10時より

会場 岐阜大学旧早野邸セミナーハウス
 講師 大橋 諒子さん
 会費 300円 (講師お礼) タオルと飲み物をご持参下さい

5月2日 (木) 10時より



◎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 3月23日 (土) は花見をかねて行います。
 ＊弁当、飲み物をご持参下さい。
 4月27日 (土)、5月25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。

連絡先

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

