



赤坂支部

健康サロン, 班会案内



5月、6月、7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 5回目 5月16日 (木) 10時より「認知症予防」
講師 山内義公さん(しずさと診療所作業療法士)

日時 6回目 7月18日 (木) 10時より「転倒予防」
講師 浅野莉絵さん(しずさと診療所理学療法士)

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

日時 5月9日 (木) 6月6日 (木) 7月4日 (木)
いずれも10時より

講師 大橋諒子さん

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 5月25日 (土)、6月22日 (土)、7月27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