

65 歳以上の方対象

楽しく
健康づくり！

うきうきルーム

専門スタッフと一緒に
元気に過ごすためのポイントや
運動を行います！



・予約不要
・参加費なし
・参加ポイント
で景品あり

日時

毎月 1 回 10 時～11 時半

※王子八幡・石橋台・南里三:13 時～14 時半

※保健センター:13 時半～15 時

テーマ

フレイル予防、認知症予防など

場所

各公民館、保健センター

持ち物

飲みもの
タオル



＼こんな方におすすめ！／

- ☑最近体力が落ちてきた、体重が減ってきた
- ☑気軽に健康づくりがしたい
- ☑認知症予防について気になる
- ☑人との交流、外出のきっかけがほしい...等。

お問い合わせ:志免町役場 健康課 ☎092-935-1484