

福山市一般介護予防事業

地域で楽しく介護予防に取り組もう！

健康教室

60歳以上の高齢者なら誰でも参加できます。

日々の健康のために身体を動かしたり、お勉強したりします。

参加費は無料です。お友達をお誘いあわせの上ご参加ください。

日時 12月14日(木)
10:00～

場所 鷹取ふれあいプラザ
(福山市草戸町3丁目9-3)

内容 運動 と 栄養

講師 運動：ルネサンス福山多治米トレーナー
栄養：大田記念病院

持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装

参加費
無料

※注意事項※

次の時点で「暴風警報」「大雨警報」「洪水警報」のいずれか一つでも発令された場合は、教室は中止となります。

・午前実施の場合は、午前7時時点

・午後実施の場合は、午前10時時点

【お問合せ】福山市高齢者支援課 084-928-1065
ルネサンス福山多治米 084-953-5333