

回 覧

平成 27 年 12 月 15 日

古牧地区住民自治協議会福祉部会

ボランティア センター

ほんわか健康塾“こまき”

参加者を募集します



地域にお住まいの高齢者の皆さんが健康で、幸せに暮らせるようにとの熱い思いで、去る 10 月から「健康塾」が始まりました。

地域包括支援センター ニチイケア高田さんの支援を頂き、日常生活に支障のある高齢者の皆さんを対象に、3 ヶ月コースで実施しています。

参加者の皆さんは、毎週 1 回（原則金曜日）、ストレッチ体操、脳トレなど 2 時間程度の体操を楽しく賑やかに喜んで行っています。気分爽快、にこやかな笑顔でお帰りになる後ろ姿をスタッフ一同嬉しく見送っている楽しい健康塾です。

年明け 1 月から、第二期生を受け入れ開校します。
参加を希望される方は古牧地区ボランティアセンターにご一報ください。

ご自宅から健康塾会場の古牧公民館までのお出かけ方法、持参して頂くものなど詳細はお申込みいただいた際、お話しいたします。

〔お問い合わせ先〕

古牧地区ボランティアセンター

☎ 244-8159