

～介護予防～

いきいき教室

笑顔で楽しく身体を動かそう

日時：令和8年9月18日（金）

午後1時30分～3時30分

会場：遠藤市民センター 2階 第1談話室

内容：みんなで軽い運動やゲームを楽しみながら、
笑顔で身体を動かしましょう。

対象：おおむね65歳以上の方で、ご自身で
遠藤市民センターまでお越しになれる方

定員：先着 15名

参加費：無料

持ち物：飲み物（水分補給の為）

申込み：遠藤市民センターに電話または窓口にて受付

問い合わせ：遠藤市民センター 地域づくり担当

TEL：87-3009

（平日 午前8時30分～午後5時）

共催：遠藤地区社会福祉協議会・芭蕉苑介護老人福祉施設