

「介護予防・健康づくり」キャンペーン

楽しく

介護予防しましょう!

介護予防・健康づくりに関心のある方向けのイベントです。
申込みは不要です。下記時間内にお気軽にご来場ください。

※動きやすい服装・靴でご参加ください。

1月30日(水)午前10時~12時

総合福祉センター(サニープレイス座間)多目的室

【主な内容】

- ・介護予防体操、
- ・レク式体力チェック、
- ・骨密度や肌年齢の測定、
- ・ニュースポーツ体験(わなげ、羽根っこなど)、
- ・介護予防に関する相談コーナー(市介護保険課ほか)



骨密度測定



肌年齢測定



棒反応時間



羽根っこ



わなげ

主催：座間市老人クラブ連合会（愛称：ソレイユさま）
お問合せ先：事務局小林 046-266-2001（土日祝除く）