

介護予防教室 ひまわりの会



転倒や骨折防止
の為に楽しく体
操しましょう！



偏った食事を見直
し、ストレスをた
めず、毎日を楽し
く過ごしましょう

開催日時

第2・第4木曜日(要予約)

12:00~13:30

参加料 1回400円(食事付)

どなたでも参加できます

ひまわりの会とは…

- 1、理学療法士による寝たきり予防体操
- 2、山内クリニック 山内院長先生からの健康をテーマとした講座
- 3、管理栄養士や看護師による栄養指導と手作り健康ランチ

この3つを中心にひまわりの会は毎月2回(第2・第4木曜日)小石公民館で開催しています。

お問い合わせ先

介護老人福祉施設あじさい
ひまわりの会

☎070-1275-6801