

# 安全にできる運動で こころもからだも 健康アップ!

参加無料



安全に運動を行うための体調管理と注意点についてお話し、健康維持増進に効果的な体操を紹介します。現在、介護予防のボランティア活動をされている方やこれからボランティア活動を考えている方が対象です。

日時：平成29年6月29日（木）14時～16時

※受付13時半～

会場：東宇治地域福祉センター 2階

（五ヶ庄折坂5-149）

お問い合わせ先 (一財)宇治市福祉サービス公社 介護予防サポートセンター ☎ 0774-28-3160

※当日参加も可能ですが、資料準備の関係上、出来るだけ事前申し込みをよろしくお願い致します。