

鮭川村

地域包括支援センターだより

まめだじゅ体操に 参加しませんか？



何歳になっても筋肉はつけられます！
まめで元気に暮らしましょう！



一緒に
おしゃべり
しませんか？

対象者

65歳以上の村民の方

参加費

無料

実施日

毎週 月・金

(※祝祭日はお休みになります)

時間

9時～12時30分まで

場所

鮭川村保健センター1階
(※参加人数によっては2階で行います)

持ち物

飲み物・タオル

内容

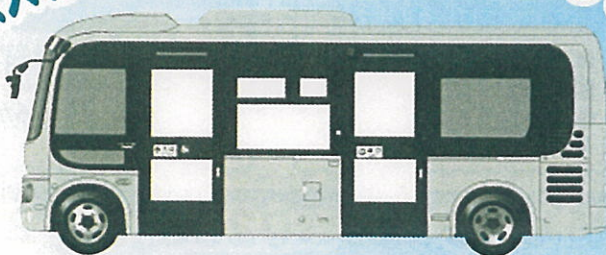
体操・ゲーム・おしゃべり
健康チェック



※感染予防に気をつけながら行っています。



バス等を利用して保健センターへどうぞ！



まめだじゅ体操も
「さけがわ健康マイレージ事業」の
対象です！
参加するごとに1ポイント
加算されます！

