

体力作りと認知症予防してますか？

貯筋体操とお茶会で

コミュニケーション



主催 我孫子北地区社会福祉協議会



コミュニティサロン "きた"

「きた」は地域の皆様がお茶を飲んだり、体操やイベントに参加して知らない方とも交流が図れるコミュニティサロンです。

- ・ 貯筋体操で元気な筋肉を貯えましょう！
- ・ お茶会のお飲み物は無料です。

開催場所：つくし野コミュニティホール

我孫子ビレジショッピングセンター2F

住所：我孫子市つくし野3-22-2

開催日時：毎月第2水曜日

時間：13時30分～15時30分

※動きやすい服装でお願いします。

水分補給のための飲み物をお持ちください。

予約・参加費は必要ありません

お問い合わせ：我孫子北地区社会福祉協議会

(04-7165-3434)

