



体力作りと認知症予防してますか？

体操とお茶会で コミュニケーション



北地区社会福祉協議会 主催

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！

椅子に座ってできる簡単な
体操で筋力アップ！



おしゃべりで
楽しくコミュ
ニケーション！



毎月

① 第2水曜日

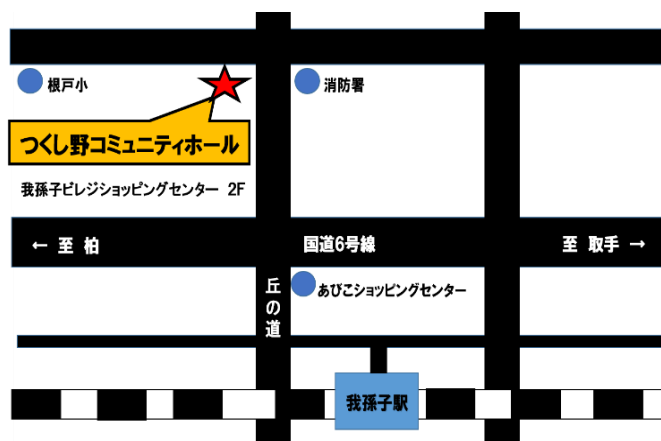
午後1時30分～3時30分

② 第4月曜日

午前10時～12時

参加費は各回 100円です
申込不要

※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。



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

我孫子市つくし野 3-22-2

お問い合わせ： 北地区社会福祉協議会

04-7165-3434