

主催：国見ヶ丘地域包括支援センター
協力：杉崎町内会・西勝山町内会・中山北部町内会

自宅のテレビで
みんな一緒に

テレビ電話で体操教室

コロナの時代、外出がへり、「疲れやすい」「転びそうになる」ことはないですか？その先は転倒骨折ねたきりかも？

おしゃべりもできず、「むせる」「声がよく出ない」「滑舌が悪い」などが積み重なると、要介護リスクや死亡リスクが2倍になるといいます。

そこで、自宅のテレビで仲間と一緒にできる体操教室はいかがですか？テレビ電話で先生とやりとりします。「スマホやネットとは縁がない」方も大歓迎！気軽にご参加ください。

日 時：令和2年 8月21日(金)、28日(金)
9月 4日(金)、11日(金)
18日(金)、25日(金)
10:00~11:30 全6回コース

場 所：それぞれの自宅
内 容：イスに座っての体操・お口の体操・講話他
講 師：せんだんの丘ぷらす・他
参 加 料：無料
対 象 者：概ね65歳以上の方
募集人数：10名を予定しています。

必要な機材を無料で貸し出し。
操作のお手伝いもします。

申し込み、問い合わせ

・国見ヶ丘地域包括
支援センター
TEL 303-3805

