

第12回

だんらん

カフェのお知らせ

場所：グループホームだんらん

住所：上越市頸城区北方 125-8

5月27日(土)

10時30分～

12時00分

参加費  
無料

第12回は、『身体を動かして腰痛解消！』です。

上越地域医療センター病院の理学療法士 法山徹先生が腰痛を和らげる体操や身体の動かし方を楽しく分かりやすく教えてくれます。

年を重ねても元気でいたい方

身体のことを心配な方

ついつい家にこもりがちな方

腰の痛みで動けないという方 などなど

これからの季節を、活動的に、楽に暮らしていくために

みなさんと楽しく身体を動かしましょう！

沢山の方のお越しをお待ちしています。

ご近所の方お誘いあわせの上、気軽にお越しください。



終了後、アンケートを配布し次回開催の参考にさせていただきます

次回のだんらんカフェは6月24日(土)の予定です。

事前の申し込みは**不要**です。当日会場へお越しください。但し、送迎をご希望の場合は、送迎をいたします。あらかじめご連絡をお願いします。

お問合せ先

〒 942-0171

新潟県上越市頸城区北方東拼 48 番地 1

株式会社だんらん

事務局：村松卓弥

025-530-3657

