

第23回

だんらんカフェの ご案内

8月25日(土)
10時30分～
12時00分

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

参加費
無料

第23回は、

『転倒予防運動』です。

お盆を過ぎて朝晩は涼しくなり、やっと外にでかけられる気候となってまいりました。

今年の夏はなんととっても猛暑でしたので、閉じこもり気味だった方も多いのではないのでしょうか？

そこで今回は、夏の間には落ちた筋力を取り戻し、楽しく外出できるように、転倒予防運動を病院の理学療法士、法山徹先生に教えていただきたいと思えます。

軽い運動を行ないますので、動きやすい服装でお越しください。

たくさん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。

次回のだんらんカフェは9月22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

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

