

第1回 人生100年楽しく元気な自分づくり勉強会

100歳まで歩ける人生のために
今できること…

**転倒予防に必要な
要素を取り入れた
エクササイズ**



令和7年 **9月24日(水)**

午後2時～午後3時30分

参加費無料

先着

30名

会 場：牛久市保健センター2階 研修室

講 師：山野井史恵氏(特別養護老人ホーム博慈園 通所介護理学療法士)

申込み：9/19(金)までに、下記へ電話でお申込みください。

【問合せ・申込み】社会福祉法人 牛久市社会福祉協議会

牛久市中央 3-15-1 牛久市役所分庁舎1階

TEL 029-870-1001

FAX 029-871-1296