

令和7年度 1月 (スペシャル企画)



ふれあいサロン



目的 1, 健康増進 2, 認知症予防 3, 身だしなみを整える

開催日 令和7年1月21日(火曜日)13時30分～15時
(受付は13時より始めます)

場所 総合福祉会館5階第3会議室

テーマ ウィルビーイングを目的とした体操
内容 (健康についてのお話と座ってできる体操)

講師 ・保健所 保健課 岩本有香氏
・スポーツ整体院 草野明治氏

参加費 無料

定員 35名 当日参加OK 申し込み不要 非会員もOK

用意するもの ・動きやすい服装 ・飲み物(水筒)

その他 最初の15分は健康についてのお話があります
最後に質問の時間を設けています



主催 姫路ろうあ協会
福祉対策部