

かるがも館で元気チェック

11月18日(月)

※毎月第3月曜日に開催

【時間】 **11:00~12:00**

【場所】 調理室

【内容】 ・簡単なチェックで

「からだ年齢を測定」

「筋力量をチェック」

「早期発見！

危険な老化のサイン」

調べたあとは、地域包括支援センターの職員から元気になるアドバイス！

【対象者】 概ね 60 歳以上

【参加費】 無料

コーヒーとお菓子のサービスがあります



企画 **さいのゆくえクラブ**
(かるがも館スタッフ有志)

【問い合わせ】大栗川・かるがも館

☎ 042-372-7575

