

包括便り
 はななく

今年度も
 よろしく
 願います

こんにちは！
 平野地区にお住まいのみなさま

主任ケアマネジャー 社会福祉士 保健師 認知症地域支援推進員

福島市より委託を受けた65歳以上の
 方の相談窓口です

気になることは遠慮なく、お気軽にお電話下さい。秘密は守ります。
 来所での相談も応じています(相談無料)

年間予定表 健康づくり応援教室 『かえるくらぶ』を開催します！

4/23	コグニサイズ出前講座 コグニサイズ実践指導者	10/22	腰痛予防体操 フィットアドバイザー 丹治さん
5/28	座ってできる体イキキ体操 Qアップスタジオ森合	11/26	自律神経を整えるヨガ リハビリ 伊比ノ nagomi
6/25	自宅でできるセルフマッサージ フレアス在宅マッサージ	12/24	クリスマスレクリエーション はなひらのデイサービス
7/23	健康講話、頭と体を使った体操 訪問看護アットリハ	2/25	感染症の現状と対策 健康づくり推進課保健師
9/24	座ってできる軽運動 元気林 ー生活機能向上センター	3/25	杖と歩行器の講話と体操 ハッピーケア(福祉用具)

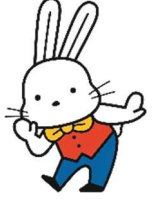
*都合により、日程・内容が変更になる場合があります

★ 時間：13：30～14：30

★ 場所：平野ふれあい館

※事前の申し込みは不要です！

みなさんの参加を
 お待ちしております！



お問い合わせ
 福島市飯坂南地域包括支援センター
 はななく

👉 8月と1月は お休み

☎ 542-8779