



～ふれあい おもいやり あふれるまちづくりをめざして～

地域のよいどころ

しゃきょう

社協サロンのご案内

社協サロンは、子どもからおとなまで、分け隔てなく集い、様々な交流活動を通じて、つながりや絆を深めることのできる地域の交流拠点です。

3月の社協サロンは、若草むつみ会主催で、重りを使った筋力運動の「100歳体操」を行います！！イスに座って、ゆっくりと手足を動かすことで筋力・バランス能力を高めることができます。どなたでも参加できます。100歳体操で心も体もリフレッシュしませんか。



100歳 体操



講師：里庄町地域包括支援センター
理学療法士
徳永稔久氏 

3月20日(月)
13:30~14:30
老人福祉センター
1階 大広間

定員：20名

※新型コロナウイルス感染症拡大予防として定員を設けております。
ご了承ください。

持参品：動きやすい服装（締め付けのない服装）、汗拭きタオル

申込先：下記窓口または電話にて受け付けします。

参加費 100円 ペットボトルのお茶を準備しています。

*当日、自宅で検温し体温が37.5度以上の方、体調不良の方は参加をご遠慮ください。

【交通手段のない方へ】

1人暮らしの方、日中はお一人の方など、送迎をいたしますので、前日までにご相談ください

主催：里庄町若草むつみ会・里庄町社会福祉協議会

問合せ：里庄町社会福祉協議会（老人福祉センター内） Tel 64-7218

*開催当日7時以降に、里庄町に警報発令の場合は、社協サロン中止とします。

*新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては中止となる場合があります。