



# 介護予防のつどい

会場	開催曜日	時間
南条保健福祉センター	火曜日～金曜日	13：30～15：30
今庄住民センター	水曜日	
河野住民センター	月曜日	

※祝日を除く（振替対応）

時間	内容
13：30～	受付 健康チェック・談笑 
14：00～14：45	座ったままの体操 ストレッチ 脳元気体操
14：45～15：00	休憩・水分補給 談笑 
15：00～15：30	ミニ講座 （健康・栄養・口腔などに関すること） レクリエーション きよしのズンドコ節で体操



いつまでも元気で過  
ごせるよう、一緒に  
楽しく健康寿命を延  
ばしましょう！