

＼笑って動こう！初夏のいきいき交流会♪／



第1回

健康アツプ交流会



清水おとしより相談センターでは、高齢者の方が健康で安心して暮らせるお手伝いをしています。

今回は、夏を元気に乗り切るためのイベントを開催します！気持ち良い初夏、みんなで体を動かしてリフレッシュしませんか？お一人での参加も大歓迎です♪ぜひお気軽にご参加ください。

注目!

イベント内容



- ①夏バテを防ごう！！（ミニ講話）
- ②頭も体もいきいき！脳トレ体操！
- ③音楽に合わせて楽しく体を動かそう

日時：令和7年6月2日（月） 14:00～16:00

会場：清水地域センター レクホール（泉町16-16）

参加費：無料 定員：35名

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

参加申し込み：清水おとしより相談センター
（☎03-3558-6500）



※参加ご希望の方は、お手数ですが5月23日（金）17時までに清水おとしより相談センターまでご連絡をお願いします。皆様にお会いできるのを楽しみにしております。お友達とのご参加も大歓迎です♪