＼コラボ企画です！／

第9回 つながろう
支え合い清水交流会
『元気体操1・2・3♪』

×

第3回
清水おとしより相談センター
健康アップ交流会

清水地域にお住いのみなさん、お元気ですか。いつまでも元気でいるためには、体を動かし、人と交流することが大切です。
今回は、支え合い会議清水と清水おとしより相談センターが協力して、イベントを計画しました。ぜひご参加ください。



イベント内容

①ふるさといたばし体操
②口腔体操
③元気おとせん！体操
④頭を使って楽しく脳トレ♪
⑤交流会



日時：令和8年12月3日(木) 14:00～16:15
会場：清水地域センター（泉町16-16）
2階 レクリエーションホール
持ち物：飲み物・汗拭きタオル
※動きやすい服装でお越しください

参加無料

先着60名

【問い合わせ・申込み】
清水おとしより相談センター
☎03-3558-6500
※締め切り：11月25日(水)17時まで

支え合い会議清水とは

支え合い会議清水では、清水地域のために必要な活動について協議し、暮らしやすい地域づくりを進めています。今後も地域福祉について理解を深め、情報共有や連携をしながら様々な活動を展開していく予定です。
興味のある方は是非ご連絡ください。