

回覧

# R5 4月 赤坂サロン

福祉委員 赤坂サロンボランティア

## ずっと元気に過ごすために 介護予防をしよう！

健康寿命を延ばすために、どんなことに注意したらいいか、話と軽い体操で学んでみましょう。  
皆様、お気軽に参加してください。

★ 日 時 4月24日（月）10:00～

★ 場 所 赤坂公会堂

★ 講 師 さとやま整形外科内科クリニック  
理学療法士 宮本凌助さん

★ 持ち物 飲み物

※事前申し込みはありません



5月 予定 消費者トラブル講座

5月26日（金）10:00～

