

# ☆ ヴィラ羽ノ浦健康クラブ ☆

日時：12月20日(木) 13:30~14:30

場所：ヴィラ羽ノ浦3階 地域交流センター(阿南市羽ノ浦町岩脇上平69)

対象：阿南市、小松島市にお住まいの65歳以上の方、地域包括支援センター  
(お世話センター)のケアマネさんもお気軽に見学ください。

内容及びスケジュール：

13:30~ バイタル測定・健康チェック・身体、体力測定(※)

(※)体力測定はご希望の方にのみ実施しております。)

13:45~ レクリエーション

・「いきいき100歳体操」

・「介護・認知症予防体操」 等

専門職(看護師・ケアマネージャー・管理栄養士・

介護福祉士等)による健康相談・介護相談

14:30 終了

注意事項：送迎サービスはございません。ご自身で施設までお越しください。

転倒等の事故防止の為、動きやすい服装・シューズでお越しください。



~今後の開催予定日~ 平成31年1月17日(木)・2月21日(木)・3月14日(木)