

回覧

一緒に体を動かしませんか！

おしゃべりサロン～いきいき健康教室～のお知らせ



東金子地区内の集会所等で開催している教室です。

今回は、おしゃべりサロン・特別編です♪日頃から“健康づくり”に熱心な方はもちろん、そうでもないかな…？という方にも、楽しい時間になりますよ！ 直接会場にお越し下さい。(参加費無料)

(教室の内容)

会場	入間台自治会集会所ホール	
対象者	入間台団地にお住まいで(おおむね)65歳以上の方	
日程	令和8年5月27日(水) 10:00～11:30	
予定 時間	30分程度	講話：きこえの話 講師：東金子包括職員 * 話題の聞こえの無料検査を皆様の希望があれば…皆様でなんとなくこんな感じの検査といった程度ですが体験ができます♪
	40分程度	椅子でできるヨガ体操 講師：河原 歩美先生 * みんなで楽しみながら無理なく、体を動かしましょう♪
その他	※ 運動しやすい服装でお越しください。 ※ お飲み物は各自で持参してください。	



お申し込み・お問い合わせは…

東金子地区地域包括支援センター

☎04(2960)6322 まで

※ 地域包括支援センターは、入間市の委託を受けた
介護・福祉・健康・医療に関する総合相談窓口です。