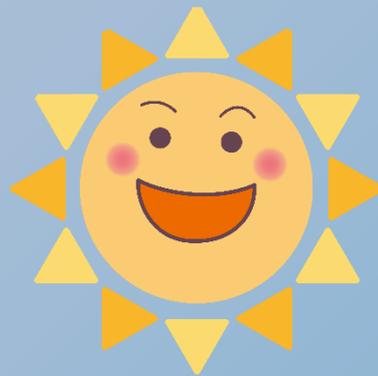


金山地区の
皆様



ラジオ体操をしましょう！

日時：毎週水曜日 7:30～

場所：金山公園

R3 6月16日(水)～

外に出て来る
だけでも
いかがですか？

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で家に閉じこもりがちの方もいるのではないのでしょうか？

家でじっとしていると筋力が低下し、食欲もなくなり、人にあることも億劫にないかねません。

まずは気持ちのいい朝、外に出て皆さんでラジオ体操をやりませんか？

気持ちのいい1日がスタートできることと思います！

こころの元気
をアップしま
しょう！

お問い合わせ・連絡先

中部地域包括支援センター

0463-92-4091

林 由美子(生活支援コーディネーター)

コロナ感染予防のため、自宅での検温をお願いします。体調のすぐれない時は熱が無くても参加をご遠慮ください。

