

8月20日 火

～笑う門にはしゅくが^{わら}笑～

にこにこ日和



【カラダについて実技と講義】

9:30～10:30

普段動かさない筋力を動かし、肩こり・腰痛などを予防するストレッチや体操を行います！

講師：半日デイ管理者 鈴木 謙太郎先生



【夏バテ予防！食生活のポイント】

10:30～11:00

暑い日が続くと夏バテを起こしやすくなります。夏バテを防ぐ食事のポイントを学びましょう！

講師：しゅくがわら三清荘 奥田管理栄養士



場所 特別養護老人ホームしゅくがわら三清荘 1階
川崎市多摩区宿河原 6-20-19 044-930-5151

主催 しゅくがわら地域包括支援センター お申し込みは 