



青空寄り道サロン



PTや介護の立場

青空の下で、人とつながりましょう！！
転倒予防体操や脳トレ体操を行います♪
一緒に身体を動かして心も身体もリフレッシュしませんか？

【日時】 令和3年4月～令和4年3月
毎週水曜日
10:00～11:00(雨天中止)

※体操の時間は30分程度です

※季節によって開始時間が変更になります。詳しくはお問合せください。

【場所】 東中原公園(東中原住宅 15・16号棟前)

※平塚市に公園利用の許可をいただいております

【持ち物】 動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭きタオル

【参加】 無料・申し込み制(検温表をお届けする為、下記
問い合わせ先までご連絡ください)

<お願い> 皆様に安心してご参加頂く為、マスクの着用と
参加2週間前からの検温表記入のご協力をお願い致します。



<申し込み・問い合わせ先>

平塚市高齢者よろず相談センター まつがおか

TEL 0463-35-4465 (担当 岩田)