

にしふの庭の前で体操しませんか？

地域包括支援センターにしふでは、毎月健康推進のため、教室以外にもにしふの庭の前で『青空体操』を行なう事となりました。にしふの庭のお花や野菜を観賞しながら、一緒に体操しませんか？『運動・栄養と口腔・社会参加』の3つがフレイル予防に繋がります。

お時間の有る方は、体操の後に『にしふの庭』で野菜を収穫したり、草刈りをお手伝い頂ければと思います。よろしくお願いたします。



日時：1月6日（月曜日） 午前13:30～14:00

場所：特別養護老人ホーム 鳳仙寮 『にしふの庭』

※温かいお茶を提供しておりますが、必要に応じて水分をご用意ください。

※外での体操となるので、寒さ対策をしっかりと行なった上でご参加下さい。

※雨天の際は屋根付き駐車場にて開催致します。

※感染症予防のため、マスクを着用ください。

お問い合わせ先(ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。)

府中市地域包括支援センターにしふ

電話042-360-1380(担当:織田^{おだ}・小林理^{こばやしりえ}・岩田^{いわた}・池上^{いけがみ})