

誰でも簡単！初めてのストレッチ 参加者募集

『誰でも簡単！初めてのストレッチ』はゆっくりと呼吸をしながら関節をほぐし、体全体を伸ばしていきます。また、生活に必要な筋力をつける運動をして、転倒防止にも役立ちます。フレイル予防にストレッチを始めてみませんか？

開催日 毎月第1・2・3水曜日（祝日は休みになります）

時間 10時～11時

場所 あっと訪夢 電話 67-1488 ※要予約

参加費 1回 500円

対象者 町内在住の65歳以上の方で介護の必要でない方

- ・要介護を受けていない方
- ・要支援の方はご家族の同意が得られる方

持ち物 ・水分（お茶・水など）・動きやすい服装

・タオル、バスタオル

※送迎はありません



喫茶サロンのご案内

気軽に集え、お一人で来られても、知らない人同士でも楽しく過ごしていただけます。地域の方々の交流の場所ですので気軽にお立ちより下さい。

毎週 月～金曜（祝日休） 9時30分～12時

協力金…100円 コーヒー（紅茶）おつまみ付き



あっと訪夢
御嵩町伏見 800-2
電話：0574-67-1488

申し込み、ご質問はお電話ください！

