



# わんらぶ

～わんらぶ(One Love)は全世界の人を愛し尊重することを表します～

時間:10時～ 場所:登町住民センター

(うえだ下田部病院前)

皆様、お寒い中いかがお過ごしでしょうか。  
インフルエンザが流行ってきております。  
手洗い・うがいをしっかりして予防に努め  
ましょう！  
わんらぶで健康体操をして体の中から温ま  
り、寒い冬を一緒に楽しく過ごしましょう！



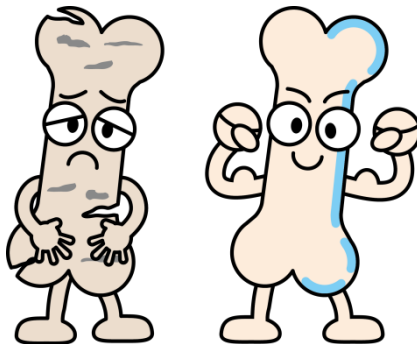
ご参加  
**無料**だニャン



第28回 12月21日  
人とのつながりで  
フレイルを予防しよう  
～社会的フレイルとは～



第29回 1月18日  
骨粗鬆症体操



第30回 2月15日  
ロコモティブ  
シンドロームを  
予防しよう



【ロコモティブシンドローム】  
運動器の障害のために移動機能の  
低下をきたした状態

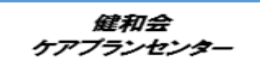
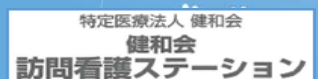
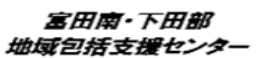


お問い合わせ先電話番号

072-661-6688

072-676-2011

(下田部健康を守る会) (介護老人保健施設ふれあい)  
平日9:00～16:00 平日9:00～16:00



※地域連携の一環として  
スーパー「マルヨシ」様  
「千寿庵」様にも  
ご協力頂いております。

## サロン・相談室は今後も開催！

介護や医療、健康診断等に関するご質問全て  
承ります。  
お気軽にお越しください。



- ・体操終了後、休憩スペースあります。(お茶菓子あり)
- ・左記、健和会グループパンフレット案内。
- ・各種説明・相談・情報交換などなどお気軽に♪