

健やかに過ごすための
あつま健康のつどい

◆マスク着用にご協力をお願いします

参加者募集
先着 **100** 名
申し込みは
9月15日(木)まで

日時：10月1日(土) 10時～11時45分

受付：9時40分より

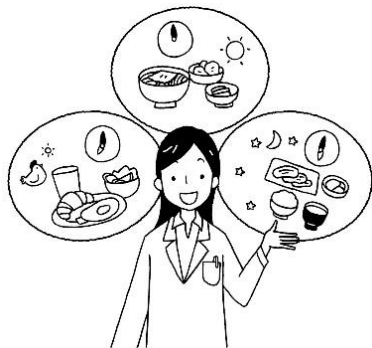
会場：温海ふれあいセンター



講演「笑いで健康づくり」
～プラスの声かけでこころを元気に～
講師 バスガイド 石川多恵子氏

【昨年大好評で、第2弾の開催です】

笑いの絶えないバスガイドとして長年活躍されています。笑って、笑って、こころも体も元気になりましょう。



○ミニ講話「食事と栄養」
健康課 栄養士

○情報提供「百歳体操について」
地域包括支援センターあつま

■講演などの内容を要約筆記します



●申し込み先

温海庁舎市民福祉課へ（43-4613）電話でお申込みください。