

好き！やりたい！を見つける 体験できる ゆうゆうGO！

歩くのが遅くなったなど、小さな体力の衰えを感じていませんか？
そんなサインに気づいたら早めの対策が必要です。ゆうゆうGO！
では、その対策をお伝えします。体操などのプログラムに加え、ゆう
ゆう館や地域で行われている多彩で楽しい活動をご案内し、さら
に楽しみが広がる機会をお届けします。

内 容：**体操、脳トシャおしゃべりなど**

時 間：**毎週水曜日 2時～4時**

参加費：**無料** 定員：**10名**

持ち物：**上履き**（踵のあるもの）、**水筒、タオル**

対象：**要支援1・2の認定を受けている方など**
（詳細はケア24またはゆうゆう館にお尋ねください）

申 込：**ケア24松ノ木** TEL.03-3318-8530

ケア24梅里 TEL.03-5929-1924

会 場：**ゆうゆう堀ノ内松ノ木館**

松ノ木2-38-6 TEL.03-3315-7760

※ご利用期間は、おおむね3～6か月ほどを目安としております

■事業に関するお問い合わせ■