

# 楽しく やってみよう!

## 「つどい場・そら」

~ちょっと 寄ってみませんか?~

人生 100 年の時代、元気で長生きの自分づくりをしましょう!!

みんな一緒に楽しく笑って「健康づくりガンバルーン体操」



場 所: 第 21 集会所  
住 所: 摂津市烏飼新町 2 丁目 10-2  
開催日: 毎週 火曜日  
13:30~15:30

参加費  
お茶とお菓子代  
百円



おはして豆  
がいくつ、つ  
まめるかな?



健康づくりガンバルーン体

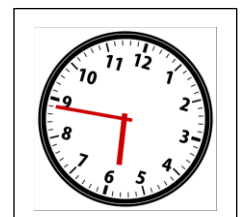
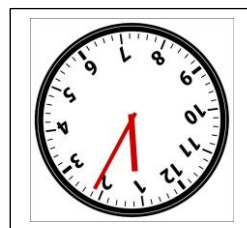


介護予防運動

何といても股関節  
が大事、ひざ・足首  
しっかり  
ストレッチをしよう

考えてみよう

今何時ですか?



摂津市委託事業

主催 摂津市高齢介護課福祉係

実施団体 NPO 法人 摂津市人材サポートビューロー



「介護の広場」