

みんなで ちょいトレ チャレンジ

第4回のご案内

7月16日(木)

熱中症対策と試飲会・貯筋体操・健康&介護相談



◆熱中症に関する基礎知識や予防対策の説明後
経口補水液アクアソリタの試飲会(15分)を行います

◆健康運動指導士による 体操を(15分)行います

1回目 10:10~10:40

2回目 10:45~11:15

3回目 11:20~11:50

◆健康&介護相談はいつでもどうぞ (事前申込不要)
(参加無料)



唐橋地域包括支援センターのご案内



場所：唐橋地域包括支援センター

1階 ふれあい広場 (075-694-6222)

主催：京都九条病院グループ mam介護事業部
mamクオーレⅡ 唐橋地域包括支援センター

共催：  三笑堂