



# 翠のさと 体操教室



みんなで体操をしてフレイルを予防しましょう

開催日

令和6年3月14日(木) 午後1時30分～午後2時30分

対象

どなたでもご参加いただけます  
※動きやすい服装、上履きをご用意ください。  
※水分をご準備ください。

参加費  
無料

講師



体操のお姉さん  
峠本(たおもと)  
柔道整復師

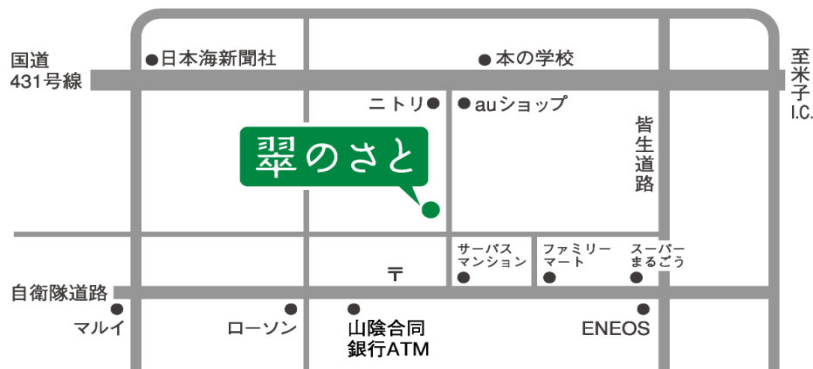


体操のお兄さん  
田中  
カイロプラクター

場所

翠のさと デイルーム

※サービス付高齢者向け住宅翠のさと 1F(米子市西福原7-4-1)



お問合せ

0859-30-3378 翠のさと 田中まで

同時  
開催

- 福米地区担当の保健師さんによる生活習慣・健康の相談、  
血圧測定・体脂肪測定、握力測定
- 米子市社会福祉協議会・米子市ふれあいの里地域包括支  
援センターの職員さんによる介護、地域活動等の相談会

介護付有料老人ホーム  
サービス付高齢者向け住宅  
小規模多機能ホーム



翠のさと

〒683-0805 鳥取県米子市西福原7-4-1  
TEL0859-22-1165 (代表) FAX0859-22-1168  
Eメール [info@midorinosato.info](mailto:info@midorinosato.info)  
ホームページ <https://midorinosato.info>

翠のさと 検索またはQRコードからアクセスできます

