

～コロナ禍にも負けない体作り～

ボランティアのつどい

コロナ禍により外出機会は減っていませんか？
体力・筋力が低下することで新たな健康問題に繋がることもあります。
今後も元気にボランティア活動を行うため、「自宅でできる健康体操」や
「ストレス解消法」を楽しく学び、心身ともにリフレッシュしましょう！



日時:令和3年3月13日(土)
10時～12時

会場:福島テルサ3階
大会議室「あぶくま」

内容:「コロナ禍でも役立つ健康講話」
「自宅で簡単にできる健康体操」

講師:福島市社会福祉協議会
中央地域包括支援センター
副主任保健師 遠藤 経央

定員:50名(先着順となります)



申込締め切り:令和3年2月26日(金)
下記FAXまたは郵便にてお申込みください



申込・お問合せ先

社会福祉法人 福島市社会福祉協議会
地域福祉係 (福島市森合町10-1)

TEL 024-533-2821

FAX 024-533-2827

参加者
大募集