

協働で創る“としまのふくし”

社協セミナー

第1回

～ふるさと利島でいつまでも元気に～

ゆ 優ったり健康フェスティバル

日時

4月22日(土)

会場

地域交流会館

ためになる講演 13:00～14:00

体力測定会 14:00～17:00

※ 体力測定会では おやつを準備しています

お子さんやお孫さん
連れも大大大歓迎!

おやつだけでも

食べに来て(^_-) ☆

ココモチャレンジ!

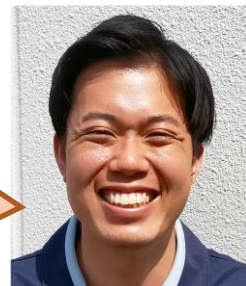
若い方むけの体力測定も用意しています! 奮ってご参加下さい!

講演

『坂道に負けず、ずっと現役でいよう!』講師:塚本

効率の良い坂道歩行の方法や腰痛予防のためにできること等をお伝えします

「利島は坂道だらけの島」、私が最初に抱いた利島での印象です。その中でもできる限り長く島で生活し、椿実拾いなど伝統的な文化を、無理なく継承して欲しいと願っています。いつまでも元気に島で生活するために、今からできることをリハビリスタッフと一緒にみつけましょう!



主催: 社会福祉法人 利島村社会福祉協議会

共催: 平成医療福祉グループ

電話: 04992-9-0018 FAX: 04992-9-0317

〒100-0301 東京都利島村105番地

申込不要

参加
無料