

ケアハウスハッピーオーシャンでは、地域に施設を開放し、
地域の方々が活動できる場を提供しています。

社会福祉法人 京福会 ケアハウスハッピーオーシャン 施設長 藤澤 孝行

みんなで元気になりませんか？

～いきいき百歳体操のご案内～

いきいき百歳体操って？

医者や身体に詳しい人たちが考えた、誰にでもできる簡単な体操です。転びにくくなったり、出掛ける事がおっくうではなくなったりと、からだにも、こころにも多くの効果が実証されています。



☆参加する条件は2つだけ☆

- 概ね 65 歳以上であること
- 週に 1 回、参加ができること

開始：平成 28 年 11 月 1 日～ 毎週 火 曜日

時間：10 時 00 分 ～ 11 時 30 分 頃まで

場所：ケアハウス ハッピーオーシャン 住所：塩野崎新田 1 番地 1

※定員（50 名程度）になり次第、締め切らせて頂きます。

※移動手段については、有料での移送サービスがあります。（応相談）



【お問い合わせ】

場所：ケアハウス ハッピーオーシャン

住所：塩野崎新田 1 番地 1

電話：0287-60-5201

担当：人見

募集

この活動を一緒に考えたり、お手伝いをしてくれる方を募集しています。

【連絡先】	地域包括支援センター秋桜の家	65-2972
	地域包括支援センター寿山荘	65-9655
	稲村いたむろ地域包括支援センター	60-3361