

あったかふれあいセンター高岡

塚地サテライト



塚地みんなこいこい会

11月のサテライトは

総合クラブとさ主催

株式会社Workth 理学療法士 野田 先生

「健康チェック・体操」

昨年の11月に来ていただいた、Workthの先生を再びお招きします。体の筋肉量や脂肪量を計測します。前回計測した結果表をお持ちの方はご持参ください。さらに簡単な筋トレ運動なども教えてくれます。動きやすい服装でお越しください。

日時

11月21日(木) 10時～13時

場所

塚地集会所

参加費

無 料 (昼食代 300円)

お問い合わせ先

土佐市社会福祉協議会
あったかふれあいセンター高岡

TEL 088-881-5472
090-7783-7814

お知らせ

ボランティアさん手作りの
昼食は 300円 です。

昼食後は**ポッチャ**を行います。

