

# 平成29年度第1回地域交流事業



## 「運動と食事でロコモ予防」

- ・日 時：6月17日（土）午後1時30分～3時00分
- ・講 師：特別養護老人ホームレジデンスふじの郷 職員
- ・内 容：午後1時30分～実技「ロコモ予防体操」（40分）

～休憩（20分）～

午後2時30分～講話「食べて防ごう、ロコモ対策！」（30分）



試食 ・肉味噌そうめん



- ・焼きとり缶とほうれん草の和え物
- ・キャベツの塩こうじ漬

- ・対象者：地域住民の方及び入居者ご家族
- ・会 場：レジデンスふじの郷（1F地域交流スペース）
- ・持ち物：上履き、汗拭き用タオル、筆記用具

※体操を行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。

・申込締め切り：6月13日 会費無料（先着50名様）

・問い合わせ先：TEL 0241-69-1234

FAX 0241-69-1235



社会福祉法人 明智福祉会 レジデンスふじの郷