

# 「健康ふれあいクラブ」

ようやく春めいて参りました。身体を動かしたり、皆さんとお話したりとお出かけもしやすい季節になりました。

「健康ふれあいクラブ」にも、お友達・ご近所お誘い合わせの上、ぜひお越しください。今後の取り組みについても、皆様のご意向を繁栄したものにしていきたいと考えておりますので、ご意見などお聞かせ頂ければ幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。



前回の写真です。

## 第5回

日時：平成24年 3月14日（水曜日）  
午前10時～11時30分

場所：いきいきサロン（中川出張所2階）

「地域包括センターのお話」・「健康体操」・「茶話会」

### 地域包括センターのお話

昨年の取り組みを振り返り、今後の取り組みのご希望を聞いてみたいと思っています。

よろしくお願いいたします。



### 健康体操では

今日は、ホワイトデー！  
愛情たっぷり！  
効果もたっぷり！？  
チューブ体操です。



### 茶話会では

ゆっくり、ほっこり  
「お茶」でも飲みながら、  
お話しましょう。



◎体操を行いますので、動きやすい服装と飲み物などの水分をご持参ください。

◎中川学区にお住まいの方なら、どなたでも参加できます。

◎送迎なども、考えていますのでお近くの中川社会福祉協議会委員にお申し出ください。

主催：中川社会福祉協議会

お問い合わせ先

中川社会福祉協議会会長 中田正信

電話 406-2636

京都市原谷地域包括支援センター

電話 463-1686



お気軽に、  
お越しください。  
お待ちしております。

