

だれもが『無料』で利用できる居場所

『みんなの広場』

7月 13日・27日

《毎月2回・月曜日に開催！》



時間 10:00~16:45 会場 汐見台福祉センター (A・B・C会議室・和室)

どなたでも参加可能

康心会汐見台病院による健康講座

13日:理学療法士が教える尿もれ予防と骨盤底筋トレーニング

講師:金坂 美絵子氏
(リハビリ科副主任 理学療法士)

時間 14:00~15:00

対象 どなたでも

持ち物 フェイスタオル1枚
※体操で使います

尿もれやフレイルは年齢とともに起こりやすい身近な問題です。本講座では理学療法士が骨盤底筋の役割と正しい鍛え方をわかりやすく解説し、自宅で無理なく続けられる運動を紹介します。日常生活の工夫も学び、健康維持と予防につなげましょう。



《協賛》屏風ヶ浦地域ケアプラザ

見学大歓迎 子育てサークル やんちゃクラブ

13日:じゅんこ先生と遊ぼう♪

27日:室内遊び 見学・入会の方はこちらへ

時間 10:30~11:30 対象 0歳~未就園児

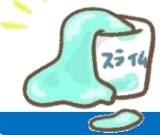


だれでも参加OK 夏休みイベント

27日:スライム作り

時間 14:00~16:00

お願い・未就学児は保護者同伴
・汚れていい服装
でご参加ください



《主催》汐見台自治会連合会 コミュニケーション委員会
問合せ:連合会事務局 TEL/FAX 045-754-5281
(火・木・金曜日10時~15時)

◆◆お好きな楽しみ方で過ごせる居場所です!◆◆
お気軽にお越しください
この事業は「磯子区ふれあい助成金」より一部助成を受けています