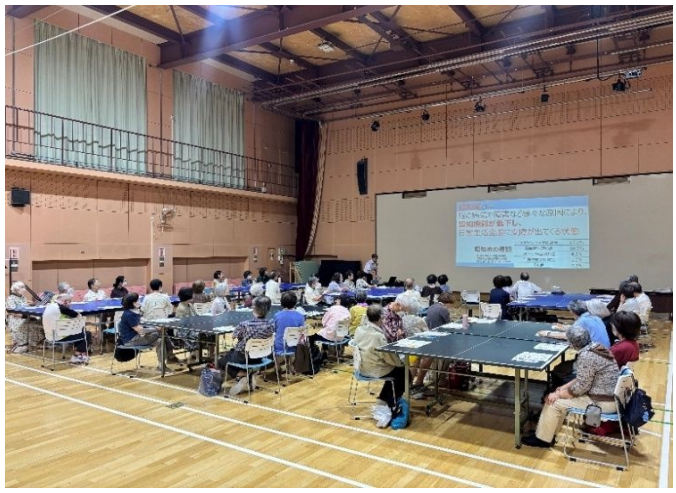
介護予防センター便り

百合が原　すこやか倶楽部の様子　屯田

楽しく笑って学べる
津軽弁体操



簡単な計算や音読で脳トレ！
脳の健康セミナー

カルシウムを気軽に摂れる
レシピも学びました
骨・カルシウムセミナー

ボールを使った体操です！
ガンバルーン体操

介護予防に関するお悩み、どこに相談したらよいかなどお
困りごとがあれば、お気軽に介護予防センターへ
ご相談ください！

介護予防センター百合が原　電話:077-774-3333

介護予防センター屯田　電話:077-774-3740