ゆうゆう元気塾

～第5回　からだの動かし方～

※Uセンターの使用券のある方は、
事前に直接受付でお申込みください。

日　時：令和8年12月10日（木）
13：30～15：00



場　所：2階　多目的ホール
定　員：先着50名(申込制)
内　容：フレイルについての講話と体操
持ち物：動きやすい服装、飲み物
汗ふきタオル、筆記用具



講　師：リボン結(ゆい)訪問看護ステーション
理学療法士　原　泰裕 先生
申　込：令和8年11月16日（月）～
定員になり次第終了

主催：浦安市老人福祉センター
共催：浦安市高齢者包括支援課
協力：SBC東京医療大学

