

表情筋を鍛えて笑顔で過ごそう

～閉じこもり、うつ予防～

表情筋トレーニングでシワ、たるみの予防、解消をして
豊かな表情、素敵な笑顔で心も元気に過ごしましょう

日時) 平成25年 1月 24日 (木)
14:00～15:30 (受付: 13:30～)

場所) 特別養護老人ホームあさひが丘
地域交流スペース (神屋町)

講師) 表情筋トレーナー
多田 節子 氏

対象者) 高齢者本人、ご家族、介護予防に
興味、関心をお持ちの方

定員) 先着 30人

持ち物) 鏡 (顔全体が映る程度大きさ)、筆記用具

費用) 無料

申し込み) 準備の都合上、必ず事前にお電話にて
ご連絡ください。



地域包括支援センターあさひが丘

春日井市神屋町1306-1

電話 (0568) 93-1314

担当 飯田、岩山、内木、野村

