



ヨーガで筋力アップをしよう！

～転倒骨折予防～



日時) 平成25年 3月 29日 (金)
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) ヨーガインストラクター
前野 有里 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) 運動に適した服装、バスタオル (あればヨガマット)

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 野村、飯田、内木、岩山

会場

特別養護老人ホーム
あさひが丘内

福祉の里
インボブ
ラザ

名古屋方面

R19

ナア
フミ
コ

〒

(K)

宮ノ上

多治見方面