

『一人でも多くの人を家から出してあげたい』との思いで発足した活動に参加してきました

15名程度の参加でしたが、気軽に、そして楽しみながら身体や脳を動かすことのできる体操などを一緒に行いました。

## 坂道生き生き倶楽部からのご案内

～介護予防(健康づくり)を始めましょう～

「まだまだシニアライフを楽しみたい」

「最近足腰が弱ったような気がする」

そのような悩みを抱えた方々の介護予防を応援します。

元気なうちからご自身に合った介護予防(健康づくり)を始めてみませんか？



主催：坂道生き生き倶楽部

協力：KOBÉ須磨きらくえん

オラージュ須磨・すみれ苑

ISAI・ハートフルケア

須磨区社会福祉協議会

北須磨支所保健福祉課

白川あんしんすこやかセンター