

那覇市辻周辺地域の皆さま 気軽に体を動かしてみませんか

**無料!**

特別養護老人ホームつじまち

# 介護予防教室

介護予防を目的とした簡単なストレッチや体操、筋力トレーニングなどを行います。

「普段体を動かす機会が少ない」「何かやりたいがきっかけがない」方など、お気軽にご参加下さい。地域の皆さまが、元気で健康な生活を送れるようサポートさせていただきます。



**【場 所】特別養護老人ホームつじまち 多目的ホール**

**【日 時】\*毎月第3火曜日開催 14時～15時**

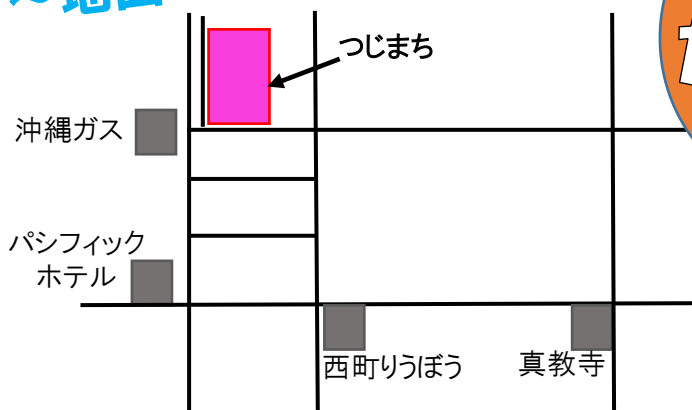
**【対 象】65歳以上の方(車でお越しの際は事前に要連絡)**

**【参加費】無料**

\*動きやすい服装、靴でお越しください

\*飲み物は各自でお持ちください

～地図～



見学  
だけでも  
OK

65歳以上の方  
どなたでも参加  
できます!



料亭左馬の  
跡地です

特別養護老人ホーム つじまち

那覇市辻 2-27-1 ☎098-866-7200