



お寺 de 介護予防



— 健活いきいきクラブ —

愛鷹地区社会福祉協議会では、地域の皆様の生きがい活動づくりを進めています。

今回、お寺で行うシニア向け「健康いきいきクラブ」を企画しました。みんなで一緒に、身体と心を調べてみましょう。

開催日 5月27日(月)

会場 龍雲寺 東椎路99

時間 9:30 受付開始



10:00~

- 長寿祈願のお経『延命十句観音経』でウォーミングアップ
- 体操サポーターによる『愛鷹ちよっくら体操』
- 龍雲寺住職による健活秘伝『白隠あんま』

笑顔から
心の扉が
開花する

11:30 終了

対象者 運動を禁止されていない方

持ち物 タオル・水分補給できるもの

参加費 無料・申込手続き不要

共催：愛鷹地区社会福祉協議会 龍雲寺

問い合わせ あしたか地域包括支援センター

(055-967-2988)

