



# お寺 de 介護予防



## ー 健活いきいきクラブ ー

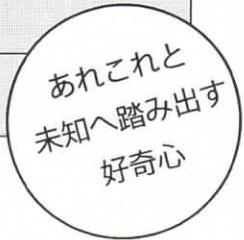
愛鷹地区社会福祉協議会では、地域の皆様の生きがい活動づくりを進めています。

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。

<b>開催日</b>	<b>10月16日 (水)</b>	
<b>会場</b>	<b>龍雲寺</b> 東椎路99	
<b>時間</b>	<b>9:30</b> 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』



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)

