

『ここレク』（こころレクリエーション）



みんなて脳活♪

日程 5月7日(金) 14:00~15:00

♪みんなて楽しい時間を過ごしませんか♪



今回のプチ講座は、『**骨美人になろう!**』がテーマです。骨粗鬆症予防について、「カルシウムさえ摂っていれば大丈夫!!」と、思っていないませんか？また、身近な悩みや心配事についてみんなて考えてみましょう！

参加対象	亀田交流プラザ高齢者コーナーにご登録されている方
場所	亀田交流プラザ 2階交流集会室
定員	10名（先着）
参加方法	4月22日(木)9:00 から事前申し込み開始！！ お電話または、2階へ直接来所でお申し込みください
持ち物	マスク、筆記用具、高齢者コーナー利用券、飲み物

時間の共有が目的です。活用の仕方も自由！楽しみ方はそれぞれです！！心の健康を保つ『**憩いの場**』として是非ご参加ください♪

※お問い合わせは、2階高齢者コーナーまたは、2階保健相談室へ
お願いします (☎ 0138-86-6827)

主催：亀田交流プラザ 保健師