

モラージュ柏を
楽しく歩こう！

主催： 北柏第2地域包括支援センター
ウォーキンググループ“歩々歩の会”

モラージュウォーク ほ♪ほ♪ほ♪

～お食事と買い物も楽しめちゃう～



<プログラム>

- ♪健康体操
- ♪館内をウォーキング

天気の良い日は、外の陽だまり歩きも♡

- ♪運動の後は楽しく食事や買い物



<日時>

令和元年11月18日(月)

10:40 ~ 14:00

(受付開始 10:20~)



※体操とウォーキングのみ参加の方は 11:40 解散

<集合場所>

柏市大山台2-3 モラージュ柏

2階 モラージュホール

(裏面に会場案内図)

<参加申し込み・問い合わせ>

北柏第2地域包括支援センター

電話 04-7179-5500

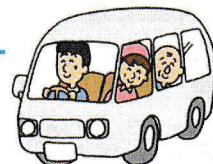
※事前お申込みなく当日の飛び入り参加でも歓迎です！

※体力や足腰に自信が無くなって介護予防したい方でも

是非お気軽に御参加下さい！

高田・松ヶ崎、松葉町地域にお住まいのご高齢者で、モラージュ柏まで
お一人で来るのが大変な方は、事前にお電話でご相談ください。
地域の介護事業所が協力して、自宅近隣まで車で送迎します。

※送迎の申し込みは先着10名様まで。11月8日(火)までにご連絡下さい。



2F

