

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
- ※食事や買い物代金については自己負担となります。



<日時>

令和2年2月17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

※参加は無料です！

※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。2月10日(月)までにご連絡下さい。

