

「生きがいデイあしたか」のご案内

健康体操やレクリエーションなどの楽しい体験を通じて、脳も体も生き生きさせ、住み慣れた地域の中でいつまでも健康で生きがいのある生活が送れるように、「あしたか」がお手伝いします！

【場 所】 相良いきいきセンター内（牧之原市福岡）

【利用回数】 水・金曜日のうち 1回（祝祭日休み）

【時 間】 9:30～15:00

【利 用 料】 1回 1,000円
※昼食、おやつ代を含んでいます。

【定 員】 15名

【持 ち 物】 ・上靴 ・タオル ・歯ブラシ ・ノート
その他、必要な物は随時、お知らせします。

【そ の 他】 送迎します。

【お問い合わせ先】

相良いきいきセンター（牧之原市社会福祉協議会） 電話52-5768

牧之原市地域包括支援センターさがら（相良地区） 電話53-1900

牧之原市健康推進課 健康づくり係 電話23-0024