



# 健康いきいきカフェ

一緒に運動してみませんか？

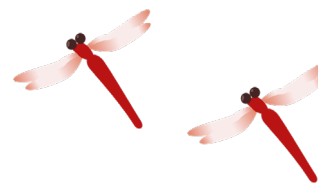
肩,腰,膝,骨盤底筋（失禁）など気になるところありますか？あん摩マッサージ指圧師が指導します。

**利用定員 先着5名まで**

無料

開催日時・場所

開催日 令和5年10月1日（日曜日）  
開催時間 9時00分～10時00分  
受付時間 8時45分～  
場所 デイサービスほたるの里



今月の主な運動内容はこちら

嚙下リハビリ体操

- ①嚙下おでこ体操
- ②肩と首の体操
- ③顎下腺マッサージ



※お願い

動きやすい服装でご参加ください。

鳴神・静町・台新町内にお住いの方お待ちしております。

デイサービスほたるの里

郡山市鳴神3丁目187 BEEハウス77-1F

電話 024-973-6787 担当 松本

