コミセン講座

対象者：鹿児島市にお住いの 65 歳以上
または障害のある方

日時：令和 2 年 3 月 27 日（金）
13:30～14:30

『寝たきりに　ならないために』

～寝たきり防止のイロハ～

【内容】

- **寝たきりになる原因**
- **防止するための対策**
- **防止するための体操**
- **＊ゲームで笑いましょう！**

【お問い合わせ】福祉コミュニティセンター　TEL:099-248-1200