



参加費無料

# 楽しく元気に 健康体操

元看護師が教える健康体操を  
みんなでやってみよう！

デイサービスや訪問看護で実践しており  
大変好評をいただいております

DAY 01

5/15

金曜日

10:30 ~ 12:00

10:15 受付

DAY 02

5/19

火曜日

12:30 ~ 15:00

12:15 受付

同時開催

## 終活セミナー

終活は「終わりの準備」ではなく、これからを  
前向きに生きるための大切なプロセスです。  
本セミナーでは、専門家が分かりやすく  
実践的なポイントをお伝えし、安心して  
未来を描くお手伝いをします。

茶菓子  
付き

