

中央地域包括支援センター主催 介護予防教室

今話題のモルック
はじめてみませんか
3回の講座終了後には
皆さんで
自主サークル活動
として続けていきます！
初心者大歓迎！



参加費無料

全3回コース

チャレンジ★モルック

日時：①5月12日(火) ②5月26日(火) ★
③6月2日(火) AM10:00～11:30
※全3回のコースです

場所：妙現寺（中央区矢部 2-14-20）

内容：体操、モルック

講師：訪問看護ステーションベル
理学療法士 佐藤 雄希 氏

対象：中央地区内にお住まいの概ね65歳以上の方

定員：12名 ※申込者多数の場合は抽選となります

持ち物：水分、汗拭きタオル

事前申込制のため、参加希望の方は
QRコードまたは電話にてご連絡ください。



<お申し込み・お問い合わせ>

中央地域包括支援センター 担当：高橋、河内

電話：042-730-3886 平日 午前8時30分～午後5時まで

