



第5回 聞こえのサロン

聞こえのサロンは、中途失聴・難聴者の方たちと、その家族や支援者との交流の場です。コロナ禍で、健康面でも人と出会える場がどんなに大切か私たちは知りました。コロナが完全に終息したという状況では決してありませんが、5類に移行した今、暑い中ですが、家に引きこもってばかりいないで、一緒に簡単な体操をしませんか。どうぞ遠慮なくご参加ください。今回、タオルを使った体操を教えてくださいますので、ご自分のタオルをご持参くださいますよう、お願いします。

内容： **体操でフレイル予防をしよう**

<フレイルについての寸劇を観て**タオルを使った簡単な体操**をします>

講師： 明石健康ソムリエ会

日程 **8月21日(月) 13:30~15:00** <受付**13:00~**>

場所 明石市立総合福祉センター **3階 大会議室**

茶菓代 **100円**

主催 聞こえのサロン(明石)



人数把握のため、8月18日までに
下記へお申し込みください。

FAX 078-941-2286 聞こえのサロン(明石)代表 佐伯祝子

参加申し込み書

※切り取らずそのままFAXください

令和5年度「第5回聞こえのサロン」体操でフレイルを予防しように
参加します。

氏名 () FAX番号 ()