

# 元気アップ体力測定・健康相談 介護者サロン

場所：シニアふれあいセンター 仲本荘

日程：第2木曜 9:30～11:30



参加無料

地域包括支援センター尚和園

現在の体力を知り、健康意識を高めましょう

【9:30～】体力測定・健康相談

血圧測定



握力測定



片足立ち



健康相談



【10:00～】薬剤師／栄養士  
によるミニ講座



【10:30～】介護予防体操



介護の悩みや経験談等を話ながら心身をリフレッシュしましょう

【11:00～】介護者サロン



2026年度  
 元気アップ体力測定・健康相談、介護者サロン  
 仲本荘 1階 コミュニティホール  
 第2木曜開催  
 9時30分～11時30分

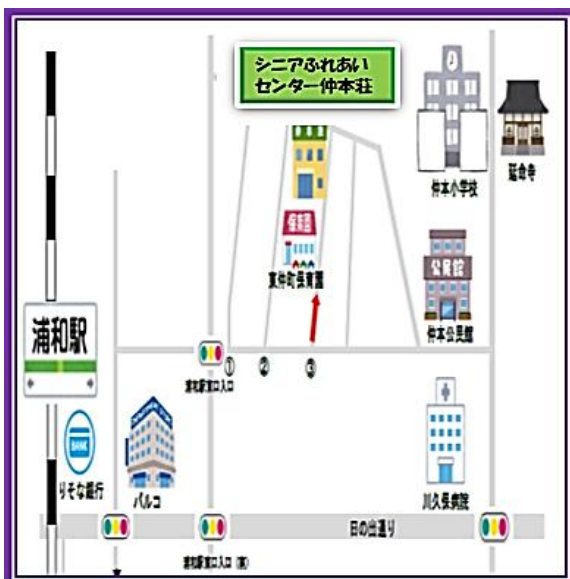


🌸 🌸 🌸 お願い 🌸 🌸 🌸

仲本荘(762-8441)

シルバーカードを受付でご提示下さい  
 服装は普段着で、水分を持参下さい

	開催日		開催日
4月	9日	10月	8日
5月	14日	11月	12日
6月	11日	12月	10日
7月	9日	1月	14日
8月	13日	2月	(休み)
9月	10日	3月	11日



浦和駅から  
 徒歩8分位です



主催：地域包括支援センター尚和園  
 ☎048-813-8915  
 共催：シニアふれあいセンター仲本荘  
 ☎048-762-8441  
 協力：  
 日本調剤  
 (株)ライズケアサービス(奇数月)  
 介護老人保健施設アンシャンテ(偶数月)