

第26回 地域公益事業

★スポーツの秋ですよ★

社会福祉法人備後の里は、地域公益事業の一環として、毎月1回、さまざまなプログラムをします。皆様、お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日時：10月19日（金）14時から

場所：備後の里5階ホールにて

参加費：無料

[内容] スポーツ吹き矢
100歳体操
手話講座 & お茶会



脳の活性化

集中力の向上

心肺機能の向上

自律神経の強化

口腔ケア

ストレスの解消

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋・・・みなさんはどんな秋をお過ごしでしょうか？今回はスポーツの秋をテーマにします！！

みなさんはスポーツ吹き矢をご存知ですか？左記のように、スポーツ吹き矢にはこんなにたくさんの効果があります！呼吸法や100歳体操も行って、皆さんと一緒にスポーツの秋を楽しみましょう♪



社会福祉法人 備後の里

720-1131 福山市駅家町万能倉96-1

TEL 084-976-6530 (担当 黒木)