

第3回PPK教室

元気なうちから考える最期まで

病気になっても自宅で自分らしく生活したいですね。

今回は訪問診療についてのお話です。
お話し後はやや本気の運動を行います。
一緒に楽しく介護予防をしましょう。



講師：山下 勇氏 ふたば在宅クリニック地域連携室

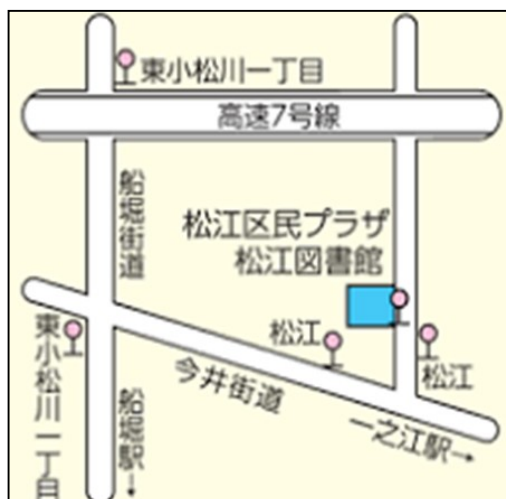
日時：令和8年4月28日（水）13:30～15:00

場所：松江区民プラザ 集会室1・2

定員：15名（先着順）※事前にお電話で予約が必要です

持ち物：①室内運動靴 ②水分 ③タオル
④ヨガマットやレジャーシート

※床上の運動があるので、クッション性のあるものがおすすめです



参加希望の方は

下記までお電話下さい

松江 熟年相談室 清心苑

☎ 03-5879-2185