とす元気カフェ

～介護予防体操教室～

場所：中央老人福祉センター2階

日時：毎週水曜日 14：00～16：00

持参物：水分補給・タオル・眼鏡等

参加費：無料

市から認定を受けた
「介護予防サポーター」と
楽しく過ごしましょう

<カフェの過ごし方>
〇健康チェック
〇介護予防体操
　ストレッチ
　貯筋トレーニング
　とすっこ体操　等
〇認知症予防・頭の体操
〇レクリエーション
など

いつでも参加可能！

参加期限は
ありません！

水分補給用のお茶を
持参下さい♪

<お問合せ先>
鳥栖市高齢障害福祉課
８５－３５５４