



おたすまカフェ

おしゃべりと シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操とは 道具を使わずどのような姿勢でも
できる体操です。いつでもどこでもひとりでもできる
介護予防のためのからだづくりができます。



とき **6月25日(水) 13:30~15:00**

ところ **コープぎふ 西濃支所 会議室** (大垣市祐宮町丸池129-1)

もちもの 水分補給用の飲み物 汗ふきタオル

体操のできる服装でお越し下さい(スカート不可)

参加費 **100円(コーヒー付き)**

託児はありません。ご自身でお子さまの見守りをお願いします。

申し込みは不要ですが事前連絡いただけるとうれしいです。
どなたでも参加できます。気軽に遊びに来てください。

おたすまカフェに遊びに来てください



おたがいさま西濃では 暮らしのたのしみのおしゃべりを通じて
おたがいがスマイルになれる場所 おたすまカフェ を定期的に
開催しています。気軽に遊びに来て下さい。お待ちしております。

問い合わせ・申し込み

有償たすけあいシステム コープぎふ おたがいさま西濃

070-2242-8377 (平日月~金曜日
10~12時、13~15時)

email s_otagaisama@tcoop.or.jp



時間外は留守番電話にお名前(フルネーム)、「6/25参加します」とメッセージをお願いします