








長岡京市老人クラブ連合会介護予防全体会

平成29年度第1回

健康長寿のつどいのご案内

長岡京市高齢介護課

-  日 時： 平成29年9月29日(金)午前10時開会
-  内 容： ①10:00～11:00 講演「歩く健康づくり」
②11:00～12:00 ウォーキング
-  場 所： ①講演：竹寿苑 大広間
②ウォーキング：竹寿苑～光明寺付近～竹寿苑
-  対 象： 長岡京市老人クラブ連合会 会員40名程度
-  送 迎： あり(申込時に送迎の希望確認を行う)
-  申込期限： 平成29年9月15日(金)
-  持 ち 物： 動きやすい服装・運動靴
タオル・水分補給用のお茶や水

※雨天の場合は、ウォーキングに変わり室内での体操を予定

次回は、12月3日(日)神足小学校で開催「体力測定会」