

ひなたぼっこ

～紅葉狩り・姿勢チェック
・交流会～



11月25日（火）

10:00～11:30予定

※中止となる場合は当日朝9時15分までにご連絡します

集合場所：戸塚中台公園 時計台付近
(川口市戸塚3-16)



持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装

申込必須 定員 15名（先着順）

～ひなたぼっこ プログラム～

体操＆歩行姿勢 チェック

理学療法士の方に当日
参加いただき、簡単な
体操と歩行姿勢について
講話いただきます！

紅葉狩り

戸塚中台公園を参加者の
皆様でゆっくりと一周
しながら紅葉狩りを楽し
んでみませんか？

交流会

参加者の皆様同士でゆ
っくりお話しをして、会話
を楽しみましょう。

お申込先

戸塚西地域包括支援センター TEL048-498-2580

共催：戸塚西包括・第二層協議会

協力：ましろ訪問看護ステーション