

参加費無料!!

1月の高齢者支援推進事業は…

ウォーキング等による 健康づくり



**ウォーキングによる運動
の効果やコツを学んで、
寒いこの季節だからこ
そ体を動かす習慣を身
につけましょう!**

今年もよろしく
お願いします



日時 令和6年1月10日(水)

13:30~14:30

場所 高松市社会福祉協議会 東館2階会議室

講師 高松市健康づくり推進課



★毎月講座を開催しています。お申込み不要!お気軽にご参加ください★

高松市社会福祉協議会 老人介護支援センター

高松市福岡町二丁目24番10号 ☎(087)806-0500