

城北 おでかけ保健室

～冬を乗り越えるための備え～

日にち：令和5年1月26日（木）

場所：白杉集会所

時間：午後1時30分～午後3時

参加費：100円

※飲み物を準備しています

持ち物：緑色のファイル

※前回お渡しした方はご持参ください。

時間内であれば、
「いつ来ても」
「いつ帰っても」
大丈夫！

気楽に話せて、気軽に相談できる

『おでかけ処（どころ）』

今月は「城北地域包括支援センターの看護師」と、
「舞鶴赤十字病院のリハビリの先生」とおでかけ。

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！

城北地域包括支援センター