

小諸市介護予防・日常生活支援総合事業（通所型サービスB）

笑いと健康がそこにある

# 「ちよっくらくいく会」

いってみるかい？

健康

チェック

歌唱

会話

脳  
トレ

運動

開催日 第2・4水曜日  
開催時間 9:30～11:30  
会場 小諸市高齢者福祉センター  
「こもれび」  
利用料金 1回 500円  
持ち物 タオル 上履き のみもの

主催【小諸陣】 連絡先：

地域住民が主体となり介護予防に関する活動を行い、住民同士が支え合える地域づくりと会員自らが介護予防に努めることを目的としています。