広域就労準備支援事業

集いば「いっぽ～」

楽しく運動しよう！



～青竹エクササイズや簡単なエクササイズを行います～



青竹エクササイズとは足のツボに刺激を加えることで自然治癒力を高め、全身の血行を促進するエクササイズです！

＜日程＞ 11月24日（火）14：00～15：30

＜場所＞ 大和高田市　市民交流センター 多目的室

定員30人（先着順）

参加費無料（予約不要）

「人と関わるのが苦手」「家族以外の誰かとつながりたい」「自宅以外の居場所が欲しい」など、日々の暮らしの中で生きづらさや孤独を感じ、ひきこもり状態にある人などが参加できる居場所です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

～お問い合わせ～
大和高田市福祉施策課
：0745-22-1101(9：00～16：30)
(土日祝：12月28日～1月3日は除く)