

参加無料

にこにこプラザ

# 健康体操

2024年

7/20(土)

11:00~12:00

会場:ふれあい交流館「なに〜か・あ〜る」

(一関市大東町猿沢字倉林 74 番地)

講師

レクリエーション介護士1級

すがわら まい

菅原 舞 さん



【菅原舞さんプロフィール】

・1984年奥州市生まれ。介護職歴18年。2018年にレクリエーション介護士1級の資格を取得。岩手県内唯一の1級取得者となり、にこにこプラザに勤務しながらレクリエーションに関する講演や講座の開催、美空ひばりに扮して行う歌謡ショーなどを開催しご活躍されています。

同時開催！  
にこにこプラザの  
健康相談ひろば

☆にこにこオリジナル「大丈夫体操」

☆健康寿命を延ばす「筋トレ体操」

☆10歳若く見える!?「顔の筋肉体操」

＝お問い合わせ＝

猿沢地区振興会

〒029-0431 一関市大東町猿沢字板倉 57-1

TEL 0191-48-3366 (平日 8:30~17:15)

