

第2回うんこカフェ やいます

第2回は、便秘に効く運動をテーマにします。

前回のおさらいと排便に効くとされている運動をみんなでやってみようと思います。

みんなで情報交換しながら、楽しく語り合きましょう。

日時:2024年12月7日(土) 14:00~15:30

場所:野火止五~八丁目高齢者相談センター

交流スペース

(ウエルシア新座野火止店 2階)

駐車場に限りがありますので、乗り合わせてお越しく下さい。

下記 URL 又は QR コードよりお申し込みください。

<https://forms.gle/4okhSQhGJcDKezfi7>



訪問看護ステーションつくし

☎ 048-487-2345