

筋力アップ体操

フレイル予防におすすめです！

イスに座って身体を伸ばしたり、様々な年代の方に無理なく参加いただける気持ちよい運動です。

参加は無料！！お申し込みも不要です

令和8年 4月8日(水) おてがる体操 (この日は講師は来ません。)

5月13日(水) 福嶋講師 定員先着 30名

7月 8日(水) 藤本講師 定員先着 30名

8月12日(水) 藤本講師 定員先着 30名

9月 9日(水) 福嶋講師 定員先着 30名

場所：下和泉地域ケアプラザ 10時～11時30分

お持物

①タオル ②補給用水分

※運動ができる服装でご参加ください



◆下和泉地区連合町内会 保健部◆

(問合せ先) 斉藤：080-6734-0283

* 活動は変更する場合があります。ご確認の上ご参加ください。