港地区『健康体操教室』

笑和（しょうわ） ホ ネ ホ ネ ク ラ ブ

初めての方も大歓迎！お友達も一緒にご参加ください!!

日　時　12月21日（木）13：30～15：00

第３木曜日です！

会　場　なやプラザ　２階社協会議室

持ち物　大きいタオル（バスタオル）・汗拭きタオル

水分摂取の為の飲み物・上靴（あれば）

運動しやすい服装

内　容　『健康寿命を延ばそう！』

椅子に座っての運動・バスタオルを使った運動

参加費　100円

指　導　理学療法士　田中庸介 先生

今年は冬が早くやってきそうですね。風邪をひかないように気を付けてください。
さあ、今月もロコモーショントレーニングでいい汗をかきましょう。
毎月１回、楽しくトレーニングを続けることで、体力も仲間もパワーアップ!!
みんなで笑って和やかに骨・関節・筋肉を鍛え、要介護の危険度を減らしましょう！

申込み・お問い合わせは　中部地区団体事務局まで
ＴＥＬ/ＦＡＸ　３５６－１５８８　　月～金　９時～１７時（祝日を除く）

次回日程　　1月25日（木）第4木曜　13：30

回覧									