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　8月30日（木）　13：30～15：00

第5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

夏真っ盛り！屋外でも、屋内でも早めの体温調節や水分補給をしましょう！
熱中症には、くれぐれも注意してください。
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！

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　9月27日（木）　13：30～

9月は第4木曜日です！

回覧									