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　9月20日　第3木曜日

13：30～15：00

日にちが変わりました！！

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　田中鷹介 先生

少しずつ日が短くなってきましたね。夏の疲れが出ていませんか？
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　　10月11日（第2木曜日）　13：30

回覧									