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　10月11日（木）13：30～15：00**

**第2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

いつの間にか、雲や風はすっかり秋です。
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　　１１月２２日（木）　13：30～**

**１１月は第４木曜日です！**

| 回覧 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|