

回覧

高齢者向け

簡単！ 体操教室

運動不足の方、転倒に不安のある方へ
トレーナーによる体操を体験してみませんか？

参加費無料

20名様

(事前予約制)

【日時】▶▶ 9月27日(月) AM9:00～11:30

【会場】▶▶ 旧寄中学校

(足柄上郡松田町寄2549)

プログラム

- 安心して体操を始められるように、バイタル測定を行います
- 準備体操を行います
- ヨガマットの上で体操を行います(姿勢改善を目指します)
- 立った状態での体操を行います(筋力向上を目指します)

※一定の距離を空け、(ソーシャルディスタンス)、定期的な換気を行いながら、
体操を行います。

緊急事態宣言等により、中止になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

お申込み
お問い合わせ

(有)足柄リハビリテーションサービス
旧寄中学校利活用準備室

<https://ashigara-reha.sakura.ne.jp/yado2/>
TEL:0465-39-3730



主催：松田町
TEL:0465-84-5541

10月23日にノルディックウォーキングイベントを開催します！
詳細は後日回覧にて！ 裏面もご覧ください→

旧寄中学校利活用準備室

INSTAGRAM

始めます

活動状況やイベントの告知を行っていきます
ぜひフォローを！

@yadochuutilize

