

回覧

高齢者向け

来年3月まで毎月開催！

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？

先着20名様
(事前予約制)

[日時] ▶▶ 12月20日(月) 9:00～11:00

※次回以降開催予定日↓

1月24日(月) 2月28日(月) 3月28日(月)

[会場] ▶▶ 旧寄中学校(松田町寄2549)

[参加費] ▶▶ 500円(イベント保険料として)

[申込] ▶▶ 下記連絡先へお願いいたします。

(12月16日 17:30まで)

プログラム

- 体温、血圧の測定、お体の状態の聞き取りを行います
- 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



申し込みフォームはこちら↑

TEL

0465-39-3730

後援:松田町