

いきいき 体操教室

第3クールが始まります！10月～12月は火曜日の開催です！

参加者
募集中

いきいき体操教室とは、作業療法士・理学療法士がメタボリックシンドロームの予防・転倒防止・膝痛予防など、元気に過ごすための筋力トレーニングをプログラムした体操です。体操の後はドリンクを飲みながらの座談会を予定しています。これまでの開催では「また来たい！」と好評をいただいております。ご友人、ご近所の方と一緒にの参加も大歓迎なのでお気軽にお申し込みください。

日時

第1クール・第2クールとも
大変好評でした。

火曜日 14:00～15:30

10月10日・10月24日

11月14日・11月28日

12月12日・12月26日



会場

特別養護老人ホーム
ぬくもりの里あおえ
岡山市北区青江3-10-28
駐車場あります



お申し込み

TEL 086-222-8341

対象者

どなたでも

参加費

100円/1回

持ち物

タオル・運動靴(お持ちの方)
※当日は動きやすい服装でお越しください



ぬくもりの里あおえ

医療法人 天成会
小林内科診療所



アール・ケア

挑戦はまっ先に。サービスはまっすぐに。