

いきいき

体

操

教

室

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。今クールよりプログラムを少し変更しています！地域の皆様が気軽に集え、心身ともにより健康に過ごしていただくきっかけになれば幸いです。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。お気軽に参加ください。

★参加者募集中★

開催日	4月12(木)・28(土)	14:00~15:30
	5月10(木)・26(土)	14:00~15:30
	6月7(木)・23(土)	14:00~15:30

※いきいき体操教室は年間を通じて開催しますが、今回は4月・5月・6月の日程をご案内します。

会場

特別養護老人ホーム むくもりの里あおえ

問い合わせ
及び
申し込み先

岡山市北区青江3-10-28
TEL 086-222-8341

対象者

どなたでも

定員

定員などはありません

参加費

100円/1回

月2回の
楽しみ！

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



むくもりの里あおえ

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。