

# 健康作り運動



# 頭の体操

## 開催のお知らせ

開催日時：場所

毎月 第4金曜日



引野交流館 1階 和室

**体操用ゴムバンドを使った運動と**

**転倒予防体操**

10時30分～11時25分

無料ですよ♪

初めてのかた  
歓迎♪

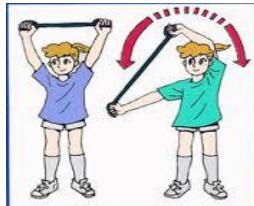


**頭の体操（資料をお渡します）**

\*その他介護相談も受け付けます

**【体操用ゴムバンドって何ですか？】**

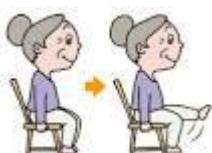
リハビリやトレーニングに使うゴムです！



ゴムの端を持って引っ張り、伸び縮みさせる事で筋力を鍛えます！

**今後の日程**

2024年 1/26(金) 2/16(金) 3/22(金)



- \*動き易い服装でお茶とタオルをご持参下さい♪
- \*開催時間前または開催時間内に「暴風警報」「大雨警報」「洪水警報」が発令された場合は、開催を中止させて頂きます

その他、保険制度等について日頃の疑問・質問に

お答えしていきます…。是非是非、お気軽に参加して下さい

《お問い合わせ先》

福山市地域包括支援センター引野

住所：引野町5丁目9番21号

電話：940-5090