

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

無料ですよ♪

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

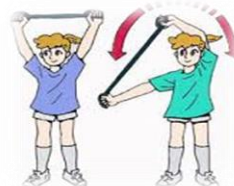
10時30分～11時25分

頭の体操（資料をお渡しします）

※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？】

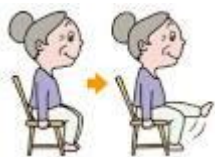
リハビリやトレーニングに使うゴムです！



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 7/26(金) 8/23(金) 9/27(金)



- *動きやす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、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