

# 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3木曜日

無料ですよ♪

県営住宅大集会所

体操用ゴムバンドを使った運動と

転倒予防体操

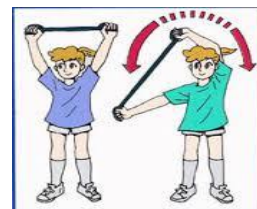
10時30分～11時25分

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？】

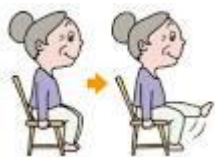
リハビリやトレーニングに使うゴムです！



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

2022年 7/21(木) 8/18(木) 9/15(木) です。



\*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、開催を中止させていただきます

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