

健康作り運動  頭の体操
開催のお知らせ

開催日時：場所

無料ですよ♪

初めてのかた
歓迎♪

毎月 第3火曜日

長浜公民館 2階 会議室

体操用ゴムバンドを使った運動と

転倒予防体操

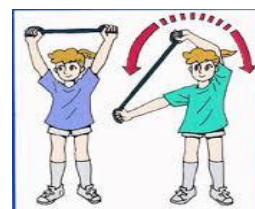
10時30分～11時25分

頭の体操（介護相談も受け付けます）

11時30分～11時50分

【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！

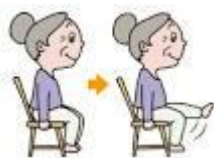
今後の日程

2019年 1/15(火) 2/19(火) 3/19(火)

*動きやすい服装で室内シューズ・お茶・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