

# 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4月曜日(12月は除く)

野々浜交流館 2階



- ・ **体操用ゴムバンド**を使った運動と転倒予防体操

第1部 9時40分～10時25分

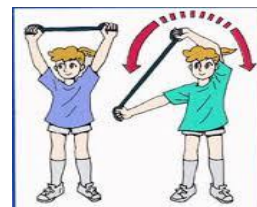
第2部 10時30分～11時15分

- ・ 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！

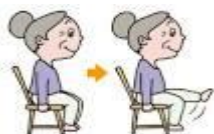
今後の日程

2024年 1/22(月) 2/26(月) 3/25(月)

\*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、介護保険制度や認知症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