

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2木曜日

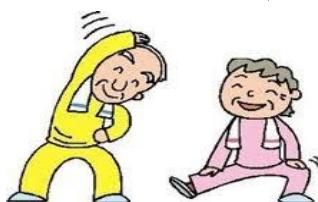
緑陽台町内会館

体操用ゴムバンドを使った運動と



転倒予防体操

10時～11時

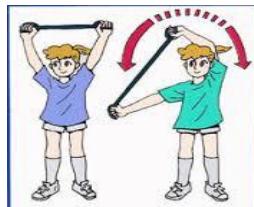


頭の体操（資料をお渡しします）

※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！

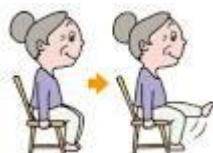
今後の日程

2022年 10/13(木) 11/10(木) 12/8(木)

*動き易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