



らくらくチェア体操

| | |
|-----|---------------|
| 日程 | 第2・第4月曜日 |
| 時間 | 10時～11時30分 |
| ところ | しあわせ村保健福祉センター |
| 参加費 | 550円／回 |

転倒予防や介護予防に！

イスに座ったままでボール・ゴムバンドなどの道具を使って筋力トレーニングを行います。

長時間立つ事・歩く事がつらい方でも
安心して参加いただける内容となっています。

体力に自信のない方もお気軽にご参加下さい。

