

# けんこう 健康ひろば

## ～ 転倒防止と脳活性の体操 ～



健康に過ごすために筋トレ体操、転倒防止など、

楽しくからだを動かしましょう！

イスに座ったままで、家でもできる体操です。



最近、気になるなあと思われる方ならどなたでも。

とき 5月26日、7月28日、9月22日、

11月10日、平成31年1月26日(土)

午後2時30分～3時10分(40分程度)

ところ 総合福祉センター 1階 訓練室兼作業室

定員 20人 費用 無料

講師 叶夢さん(フィットネスインストラクター)

その他 動きやすい服装と靴でご参加ください。

※ 当日、参加できます。

問合せ 亀岡市障害者福祉センター  
(亀岡市総合福祉センター内)

電話 24-0294  
FAX 24-3071