

# 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 7月25日、9月26日、10月24日、

11月28日、1月23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 ホール

定員 20人

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。

※ 3時30分からの頸腕予防体操にも参加できます。

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