

# 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 令和5年5月27日・7月22日・9月9日

11月25日・令和6年1月27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  
FAX 24-3071