

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6年5月25日・7月27日・9月28日

11月9日・令和7年1月25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

定員 20人 対象 どなたでも

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20分からの頸肩腕予防ストレッチにも参加できます。

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