

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7年5月24日・7月26日・9月27日

11月22日・令和8年1月24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
FAX 24-3071