

今年もやってきました、蕨から広げよう寝たきり撲滅運動

やさしい筋トレ体操講座

寝たきり防止に役立つ体操とは？

- ☆ 寝たきりの原因は自分の体重を支える筋力の低下です。だから、自分を支える筋力を維持し、ゆっくり老化、元気に楽しくいきいき生きる
- ☆ 病気やケガの予防、内臓強化、認知症、寝たきり予防、免疫力もアップ!!
それが『やさしい筋トレ体操』です!!
- ☆ だれでも簡単にできる体操です!!

1 開催日 令和 7年 10月 3日(金) 10日(金)
17日(金) 24日(金)

※ 10月の金曜日、4回にわたり行います

2 開催時間 9時 30分 ~ 11時

3 開催場所 老人福祉センター松原会館 多目的室

4 講師 体操のおじいちゃん（御年76歳の整体師さんです）

5 募集定員 17名

※ 定員になり次第、締め切りとさせていただきます

6 受講料 無料

7 準備するもの

ヨガマット、汗拭き用のタオル、飲み物

※ ヨガマットが無い方はバスタオルでもOKです

8 お申込み・お問合せ先

お申込み開始は、9月11日(木)からです

※ お間違えの無いようお願い申し上げます

松原会館まで電話または来館でお願いします

電話：048-443-6542

受付時間：火曜日から土曜日の午前9時から午後4時30分までです

