

歳から広げよう寝たきり撲滅運動

三つのバネ体操講座

昨年ご好評をいただきました、『三つのバネ体操』
今年も開催決定！！

- ☆ ズバリ！！寝たきりの原因は自分の体重を支える筋力の低下。
自分を支える力を維持し、ゆっくり老化、元気に楽しくいきいき生きる。
- ☆ これができれば、寝たきり防止に役立つ、たった一つの体操とは？
- ☆ たった三つの体操で上半身・下半身・横と斜めを支える筋肉が丈夫になる『三つのバネ体操』！

だれでも簡単にできる体操です！！

- 1 開催日 令和5年10月 6日(金)、13日(金)、
20日(金)、27日(金)

※10月の金曜日、4回にわたり行います。

- 2 開催時間 9:30～11:00

- 3 開催場所 老人福祉センター松原会館 多目的室

- 4 講師 ラマール大堀氏(整体師)

- 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12日(火)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。