

10月25日(日)

参加無料

80代・90代用
「毎日これだけ体操」
DVDさしあげます

理学療法士による

健康体操教室

10年後も元気に過ごすために

今日からできる**体づくり**を始めませんか？

専門家が、やさしく丁寧にサポートします！



こんなお悩みありませんか？



最近
つまずきやすい



階段の
上り下りがつらい



肩や腰が
重だるい



動かないと
体がかたくなる



理学療法士と一緒に、無理なく続けて元気な毎日へ！

教室のポイント

- ✓ 正しい姿勢と呼吸で体を整える
- ✓ 筋力アップ・バランス力を高める
- ✓ 転倒予防で安心して動ける体へ
- ✓ みんなで楽しく、笑顔で続けられる



担当理学療法士



「通所介護西山苑」で理学療法士をしている
小林 定(コバヤシ サダム)です
一人ひとりに合わせた運動を
サポートします！
お気軽にご参加ください。

特別養護老人ホーム 西山苑1階

ご予約は
お電話へ

0294-72-3500

(受付時間：10:00～17:00)

開催日時 10月25日(日) 午前10時～午前11時

開催場所 特別養護老人ホーム 西山苑1階

服装・持ち物 上履き(スリッパ不可にてかかとのある履き物)・
動きやすい服装(普段着)・水分(お茶・ペットボトル1本ご用意します)

定員 先着15名



地域の皆さまの健康づくりを応援します！
ご家族・お友達と一緒にの参加也大歓迎です♪



お車は、建物の斜め及び向かいの駐車場をご利用下さい



西山苑 ホームページ