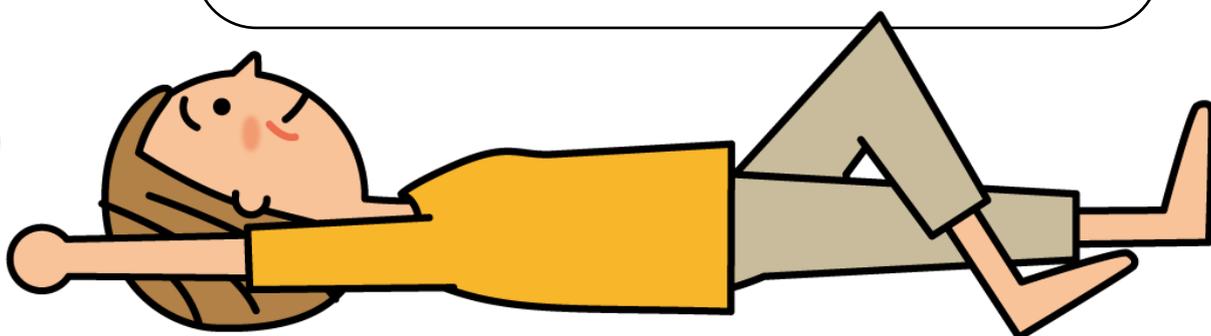
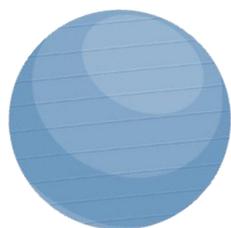


2024年度 小和田地区コミュニティセンター自主事業

☆健康リフレッシュ講座 第2回☆

たのしい健康体操

間接の可動範囲を広げて背筋を伸ばす体操で
介護のいらぬ身体をめざしましょう♪



講師：水本定弘

公益財団法人 日本スポーツクラブ協会
マスター中高老年期運動指導士
マスター上級介護予防運動スペシャリスト
日本赤十字社救急法指導員

♪自身の健康チェック

♪自重で運動

♪ポール・ボールを使用した運動

☆予約不要・参加無料☆

日時：10月20日(日) 10:00~12:00

場所：小和田地区コミュニティセンター大広間1、2

持ち物：タオル、飲み物(水・お茶・スポーツドリンクなど)

★運動しやすい服装で参加してください。



お問い合わせ

小和田地区コミュニティセンター 小和田 1-22-60 ☎52-9016
休館日：9/17, 24, 30, 10/7, 15

【お願い】

- ・体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- ・駐車場がありませんので、お車での来館をご遠慮ください。

