

リハビリ職と行う

体操教室

おうち時間が増えていますが、運動不足になっていませんか？
ストレッチや筋トシを理学療法士（リハビリをする仕事）と
一緒に行うプログラムです。正しい体操で体力を養いましょう！

～こんなことをやります！～



自分で行える
筋トシ



肩や腰や膝の
ストレッチ

日時 第3木曜日 13:30～14:30
(7/20・8/17・9/21・10/19・11/16・12/21)

場所 太尾防犯拠点センター
大倉山4丁目 5-4

服装 動きやすい服装
※スカート・ジーンズは不可

参加費 300円

申込み 大豆戸地域ケアプラザ : ☎045-432-4911
(窓口 10:00～、電話 11:00～) 予約制



★コロナウィルス感染対策として「自宅での事前検温」「マスク着用」をお願いします。

主催：大豆戸地域ケアプラザ
問合せ・連絡先 ☎432-4911