

元気アシスト運動教室

仲間と一緒に運動をはじめませんか？

適度な運動が大切である事は分かっているけど、「何をやったらいいのかわからない」「一人では続かない」そんな方のために、集団で行う運動教室を開催します。身近な所で、一緒の目標に向けて、楽しく運動をすることで、新しい仲間づくりをはじめませんか？

対象： 65歳以上の方（基本的に全日程参加可能な方）

内容： 健康に関する『ミニ講座』、集団での体操、ひらかた元気くらわんか体操、体力測定2回

場所： 介護老人保健施設美樟苑 3階食堂

時間： 14時30分～15時30分（受付14時15分～）

日程： 毎月第4水曜日（全12回）



美樟苑 理学療法士・作業療法士による運動教室です！

第1回

4/24

(体力測定)

第2回

5/22

第3回

6/26

第4回

7/24

第5回

8/28

第6回

9/25

第7回

10/23

第8回

11/27

第9回

12/25

第10回

1/22

第11回

2/26

(体力測定)

第12回

3/26

【問い合わせ・申し込み先】

☆参加無料☆

枚方市地域包括支援センター聖徳園 ☎072-836-5555（平日9時から17時半）

4/17（水）申し込み締切り、定員15名程度

（申し込み多数の場合は抽選となります）