

がんばらない運動で 元気アップ!

体力や筋力、バランス能力などの運動機能は、
いくつになっても、鍛えることができます。

今すぐにでも始められる、かんたんでやさしい
運動について、実際の方法を交えてお話しします。

動きやすい服装でお越しください。



講師 村上 亨 氏

日時 **3** 月 **16** 日 (土)

10:00~11:30 (受付9:30~)

会場 特別養護老人ホーム やまとの里 地域交流スペース

(千歳市大和4丁目2番1号)

講師 株式会社 健康研究所 訪問看護ステーション つばさ

代表・理学療法士 村上 亨 氏

定員 50名 (事前申込が必要です)

参加無料

【お問い合わせ・お申し込み】

千歳市西区地域包括支援センター きずな

電話 **42-3131**

千歳市東区地域包括支援センター きずな

電話 **40-6516**

