体験型運動教室

なぜ、年をとると転びやすくなるのでしょう？膝や腰が痛くなるのでしょう？年を重ねるにつれ変化していく体の仕組みと、予防するために必要な体操のやり方と効果アップの秘訣を運動を通して、お伝えします!

日時　3月11日（金）10：30～11：30

場所　デイサービスセンターみなとの丘

対象　高齢者の体操に興味のある方

募集人数　10名（先着順）

料金　無料

服装　動きやすい服装

持ち物　・水分補給出来るもの

・タオル（フェイスタオル）・上履き

申し込み開始日2月9日（水）電話10：00～16：00（日曜定休）

指導　指導者健康運動実践指導者・介護予防インストラクター

※感染予防の為、体温測定、運動中のマスクの着用に、ご協力お願いいたします。

お申込み・問い合わせ

出雲市小津町28番地1

デイサービスセンターみなとの丘

0853（66）9550

担当　杉原・高橋