

介護予防

肩こり・腰痛予防教室

少しの運動習慣で、軽やかな毎日を過ごしませんか！

タオルを使って肩こり・腰痛体操。椅子を使ってエアロビクス。

～家庭でできる簡単体操を覚えましょう～

▶ 日 時 **10:00～11:30**

毎週水曜日（全4回）

2月3日	2月10日	2月17日	2月24日
------	-------	-------	-------

【持ち物】

- ・体操ができるような動きやすい服装
- ・履きなれた運動用の靴
- ・タオル（汗拭き用）
- ・飲み物（水分補給）



忘れずに！

- ▶ 会 場 平塚市福社会館 2階 第二会議室
- ▶ 参加対象 市内在住65歳以上の方
介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方
- ▶ 定 員 20名（先着順）
- ▶ 受講料 無 料
- ▶ 講 師 介護予防運動指導員 坂本 由美氏

1/15（金）より受付開始

▶申し込み方法◀

電話で下記内容を伝え申し込む

①氏名 ②電話番号 ③年齢

▶問い合わせ先◀

〒254-0047

平塚市追分1-43

平塚市福社会館（月～金 8:30～17:00）

☎ 0463-33-2333

