

シルバープランニング健康講座

腰痛膝痛バイバイ体操

簡単で痛みの起こらない身体の使い方、正しい姿勢と動作を学んで、毎日の生活を元気に楽しく過ごしましょう。
椅子に座った体操が中心ですので、皆さん気軽にご参加ください。

日程 2025年2月2日(日)

時間 10:00 ~ 11:50

(受付 9:45~)

場所 日野南コミュニティハウス

※バス停「原」もしくは「野村港南台」下車・徒歩5分

講師 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事
健康運動指導士 黒田 恵美子 先生

対象 65歳以上の方

定員 40名(先着順) 費用 無料

持ち物 水分補給の飲み物・タオル



※動きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。
体調のすぐれない方は、無理をなさらずご欠席ください。

1/17(金)からお電話にてお申込みください。

《お申込み・お問合せ》 日野南地域ケアプラザ ☎045(836)1801

主催：日野南地区社会福祉協議会

共催：日野南コミュニティハウス 日野南地域ケアプラザ

協力：日野南地区保健活動推進員