

# みんな楽しく ズンドコ健康体操！



< 日時 > **11月15日（土）**

< 場所 > **伊勢原シティプラザ 1F ふれあいホール**

< 時間 > **10:00~11:00（受付 9:45より）**

< 持ち物 > **汗拭き用タオル、飲み物**

< 服装 > **動きやすい服装でお越し下さい**

< 参加費 > **無料です**

< 人数 > **20名**

< 内容 > **\* ロコモ予防体操**

**介護予防運動指導員・理学療法士・看護師と一緒にいきます！**



ロコモティブシンドローム予防体操を歌に合わせて楽しく行います。イスに座ったままでも出来る体操なので無理せず気軽にいつでもだれでも出来る体操です。

\* 加齢に伴う筋力低下等により、運動器の機能が衰え、要介護や寝たきりになるリスクの高い状態を表す言葉です

♥お申し込みはお電話で下記まで♥

※お申し込み時にご連絡先をお聞きますが個人情報に関しては細心の注意を持ってお取り扱い致します。

**タツミ訪問看護ステーション伊勢原**

**TEL 0463-92-6010**（平日 9:00~17:30）

