

ウディタウン・カルチャータウン地域にお住まいの皆様へ

シニアのための 運動講座

会場：ウディタウン市民センター大集会室

10.4 水

9/27(水) 締切

電話・メール・来所

にて申込必要

お名前・年齢・ご住所
電話番号をお伝えください

10:00~12:00

定員 50名

講座内容

『心も体も喜ぶ、 賢く運動習慣をつけるコツ』

短時間通所リハビリテーション朝（あした）

まつむら ゆうこ

理学療法士：松村 祐子 氏

誰でもできる運動でカラダの不快を解消できるコツを
理学療法士の先生からお伝えいただきます。

※講話と**ミニ体力測定**や**いきいき百歳体操**も行います。

好評につき今年も開催！

申込不要 お気軽♡いきいき百歳体操体験会

会場：ウディタウン市民センター1階オープンスペース

時間：9:30~10:30 毎週水曜日開催！ときどき健康ミニ講話あり！

10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29

体験会のみ・1回だけの参加もOK！

いきいき百歳体操とは？

手首足首におもりをつけ、DVDを見ながらゆっくりと、手足を動かす筋力づくり運動です。

【持ち物】シニアのための運動講座・いきいき百歳体操体験会どちらも**運動しやすい服装・飲み物**

【参加費】どちらも無料

【協力】ウディタウン市民センター

【申込・問合せ】

社会福祉法人 三田市社会福祉協議会

ウディ地域包括支援センター：近藤・三好 ウディカルチャー地域福祉支援室：浜田

〒669-1321 三田市けやき台1-4-1 ウディタウン市民センター内 1階

Eメール：woody-s@sanda-shakyo.or.jp

TEL:079-553-1077

メールアドレス
QRコード→

