

したてや水曜日オープン1周年記念 10月28日(水)

特別企画

気楽にできるカンタン元気づくり体操

転倒予防体操

午前10時～午前11時
参加費無料



**ふだん着でも大丈夫。
15分程度の誰にでもできる
ゆっくりとした運動です。**

講師 介護予防指導員 藤田希代子

「健康長寿」実現のためお役立て頂ければ幸いです。

転倒・骨折は要介護状態になる主な原因のひとつです。転倒・骨折を予防するには、まず転ばない身体づくりが必要です。転倒予防に焦点をあてた体操を行う事により運動機能を向上させ、転ばない身体を作るための高齢者向けの体操を紹介いたします。



自分の身体を知り
日々の健康づくりに
お役立て下さい。

参加者の皆様に健康手帳と牛乳又はヨーグルトプレゼント 見学だけでもOK! お気軽にご参加ください。

お茶の間サロンは新潟市社会福祉協議会の協力を得て開催しています。

したてや水曜日

営業時間：毎週水曜午前9時～午後12時30分

お問い合わせ：090-7560-7399(井島) 090-6185-0900(小林)まで