

令和6年度 健康体操参加者募集！

介護予防&健康エクササイズ

- 目的 会員相互の親睦を深めるとともに、体力づくりと心身のリフレッシュを図る

- 日時 **令和7年
3月7日(金)**
集合 午後 1時15分
開始 午後 1時30分
終了 午後 3時30分 (予定)

- 場所 千本プラザ 多目的ホール

- 対象 会員 (30人程度)

- 持ち物 タオル 飲み物等 ヨガマット (ある方)



- 服装等 軽い運動ができる服装 履きなれた靴 (ウォーキングシューズ、スニーカー等)

- 講師 作業療法士 プリ 睦さん (沼津市リハビリテーション連絡協議会)

- 内容 ・日常生活の中でできる介護予防の知識
・楽しく実践できる運動器機能向上エクササイズ

健康飲料
1本プレゼント

- 参加者の方に健康飲料1本プレゼント!



- 申込方法:センター事務局へ電話にて申込

- 申込期限:令和7年1月15日(月) 9:00~令和7年2月14日(金)15:00まで



写真はR5年度健康体操の様子です

毎日簡単に続けられる介護予防の
知識を身につけて、健康な身体を
維持するエクササイズで
リフレッシュしましょう!

事務局 (公社) 沼津市シルバー人材センター

電話 964-1153