

介護予防運動機器 **健康王国** 体験会

みなさまお気軽にご参加ください！！

「健康王国」は介護予防のための新しい機械です。
いつまでも健康に過ごせるように健康王国を使って楽しく運動してみませんか？



- 場 所：あいあいセンター 2階
- 対 象：福島区在住の65歳以上の方
- 定 員：各回30名（先着順）
- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物・タオル
- 申込み：来館または電話にて受付中
お好きな回にご参加ください！



日 時	内 容
10月23日（水） 14：00～15：00	座っておこなう体操
10月28日（月） 14：00～15：00	立っておこなう体操&座っておこなう体操
11月21日（木） 14：00～15：00	座っておこなう体操
12月9日（月） 14：00～15：00	立っておこなう体操&座っておこなう体操

【申込み・問い合わせ先】

福島区社会福祉協議会（あいあいセンター）
担当：岡村・山本

住 所：福島区海老江6-2-22

電 話：06-6454-0531

