

この街で快適なシニアライフを過ごしませんか

小手指第1地域包括支援センター共催 ～★筋力アップの筋力術★～ フレイル予防

トコロん
元気

100歳体操の効果



定員 25名

※先着順になります

日程 9月14日（月）

時間 10:00～11:30

会場 椿峰コミュニティ会館

講師

所沢ロイヤル病院
理学療法士
長島 秀幸先生

幸齢化社会に向けて健康長寿を目指しましょう♪

「介護の要らない、自分の足で動けるカラダ」

人生100年時代を「この街」で快適なシニアライフにするために…
身近な地域で仲間と一緒に元気に生きるための1つの方法として
フレイル予防の観点で100歳体操をはじめてみませんか？

お申し込み・お問い合わせ

椿峰コミュニティ会館

☎04-2925-2224

