

参加費無料

地域で楽しく介護予防に取り組もう!









60歳以上の高齢者なら誰でも参加できます! 介護予防には、運動が大切です。

参加費は無料で、専門職が楽しく運動を指導します。 水分補給をしながら一緒に身体を動かしましょう! 友人と一緒に参加してみてください!

日時 1月12日(木)10時~11時

場 所 鷹取ふれあいプラザ

(福山市草戸町3丁目9-3 084-924-7570)

内容 ストレッチ 筋力アップ体操

自宅でも出来るトレーニング 脳トレ

講師 大田記念病院通所リハビリ (作業療法士,運動指導士)

持ってくるもの お茶・フェイスタオル 動きやすい服装

※注意事項※

次の時点で「暴風警報」「大雨警報」「洪水警報」の いずれか一つでも発令された場合は、

教室は中止となります。

- ・午前実施の場合は、午前7時時点
- ・ 午後実施の場合は、午前10時時点

(お問合せ)

脳神経センター 大田記念病院

通所リハビリテーション担当:赤繁、檀田

TEL (084) 928-3199

福山市高齢者支援課 928-1065

