

健康・体操 教室

生活支援付高齢者住宅・仁において、健康・体操教室を始めます。
市内でも人気の健康運動指導士 山部 巧 先生をお招きして、
健康増進のための楽しい体操や、気になる介護予防などのお話など
年間を通した充実したプログラムになっています。
高齢者の方をはじめ、どなたも参加できます。
みんなで 楽しくわいわい 体を動かしましょう！

看護師による
健康相談

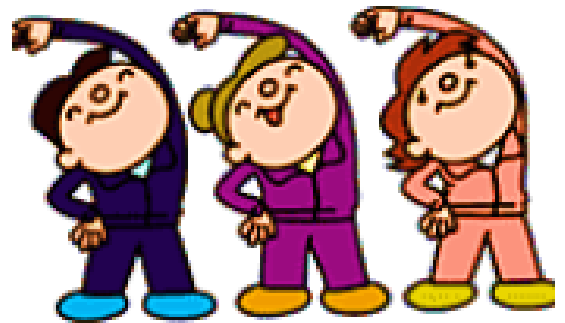
***日 時** 毎月 第2・4水曜日
(ただし 変更になる月もあります)
14:00~15:00

***場 所** 生活支援付高齢者住宅・仁
下関市小月茶屋1丁目3-10
☎ 083-242-6767

<http://care-net.biz/35/yamabatokai-jin/>
E-mail: jin@lagoon.ocn.ne.jp
(担当 中村、三好、松野)

***参加費** 1か月 1,000円

当日は動きやすい服装でお越し下さい。
その他、ご自分でご準備いただくもの
○上履き(運動靴など動きやすいもの)
○タオル
○水分補給のための水・お茶など



(参加条件: 主治医により運動を止められていないこと)

※参加者の皆様へ どなたにでもできる運動となっておりますが、万が一に備え傷害保険に
加入いただきます。(初年度のみ無料)

健康・体操教室 参加申込書

お名前	(ふりがな)
ご住所	
電話番号	