

手稲健康体操

長生きと健康は別問題！

健康を長く保つためには生活に運動を取り入れることが大切です

開催以来、手稲区民354人が参加(令和2年度)し、リハビリスタッフが考案した手稲健康体操は運動習慣を取り入れるスタートにぴったりです！

--手稲健康体操の内容--

全90分！

・座ってできる有酸素運動 筋力up運動・健康勉強会

日時

毎週水曜/金曜日

14:00-(受付13:30-)

場所

深仁会ビル

対象

65歳以上の方

*要支援/要介護認定のない方

持ち物

動きやすい服装/靴

飲み物 **マスク**

参加費無料！

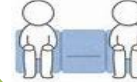
感染対策



定期的な換気



手指消毒



社会的距離確保

■風邪症状/体温37.5℃以上の方は参加できません■

体操に参加出来ない方は…

手稲健康チャンネル

