

# 体操リーダー育成教室のご案内

ご近所に体操を広めたい！  
教室の体操を復習したい！

演習 から 実践 まで  
リハビリスタッフがサポートします



# 介護予防 自主トレ体操

- ・対象：介護予防・体操活動に興味のある方
- ・内容：いつでもどこでも、簡単にできる体操を学べます
- ・日時：毎週木曜日 14:00～15:30（受付13:30～）
- ・場所：溪仁会ビル(旧コジマ電気)
- ・持ち物：動きやすい服装・靴、飲み物、タオル
- ・申し込み方法：下記番号より電話にて承ります

