

# ◆座ってできる体操◆

足腰が弱って運動は出来ないと  
考えている方「座ってできる体操」  
を一緒に楽しみませんか。

## 参加者

## 募集

日 時：毎週 金曜日 開催 10時00分～

場 所：小高交流センター あそびばラシクル(予定)

講 師：理学療法士 安部ちひろ先生

対 象：高齢者

申込先：小高交流センター管理事務室

定員数：20名程度

連絡先：**0244-32-1124**

参加費：無料 ※水分持参

※電話連絡での参加申し込み可。



### 1月開催日程(毎週金曜日)

8日

15日

22日

29日



小高交流センター