

◆座ってできる体操◆

参加者

募集

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」

対 象：高齢者

日 時：毎週 金曜日 開催 10時00分～

場 所：小高交流センター エクササイズエリア

講 師：理学療法士 安部ちひろ先生

対 象：高齢者

定員数：20名

参加費：無料 ※水分持参



申込先：小高交流センター管理事務所

申込締切：開催日の前日まで

※電話連絡での参加申し込み可。

笑いあいの楽しくできる体操です。

切り取り線

座ってできる体操申込書

申込先：小高交流センター

☎32-1124

| 参加者氏名 | 電話番号 | お住まい |
|-------|------|--------------|
| | | 小高・原町・鹿島・その他 |
| | | 小高・原町・鹿島・その他 |