

募集

シルバーリハビリ体操教室

健康寿命を
延ばします



シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつけたりする事で、いつまでも健康で生活できるようにする介護予防体操です。

お気軽に、お散歩がてらに足を運んでみてください。

★ 日時 … 毎月第2・第4火曜日 10:00～11:30

★ 場所 … 日高交流センター2階1号室

★ 対象者 … 日高学区在住の65歳以上の方

性別は問いません

★ 参加費 … 無料

★ 持参品 … タオル（汗拭き用）、水分補給用の飲み物

※運動しやすい服装で、お越しください。

★ 申込み … 日高学区市民自治会社会福祉委員会

（日高交流センター内） ☎43-1250

※直接会場に来ていただいても大丈夫です。

～体験者の声～

「体がスッキリする」

「楽しく笑って体操ができる」

「筋力アップにつながった」

「指導士が優しく伝授」



主催：日高学区市民自治会社会福祉委員会