

介護予防を目指した体操交流会！

～体を動かす大切さを「知る」～
～「リハビリ」理論を基にした体操を体験する～

介護されないための体操交流会

知るリハステーションに お越しください！

日時：毎月 第2月曜日

10：30～12：00

※祝日の場合は第1月曜日開催

場所：森のわくわくの庭

(ザ・ビッグ輪之内 敷地内)



対象：誰でも参加OK **参加無料！**

歳をとると体が動かない…

みんなでシルリハ体操をしよう！

介護予防体操を指導する地域ボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」が教えてくれます！



シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、一人でも、
道具がなくてもできる体操をたくさん紹介します！

みんなで待ってるよ
おしゃべりしながら体操しよう！

