

わのうち元気体操教室

心も身体も元気になろう!!



ご当地体操

わのうち元気体操とは?

歳をとってもみんな元気でいられるように、住民主体で考案した輪之内オリジナルの健康体操です。

ご当地体操で、普段気づかない足腰の筋力を向上させ、自分の足や手でいつまでも生活できるように、みなさんと一緒に介護予防をしませんか?



講師
(公社)岐阜県理学療法士会
理事
専門理学療法士
(生活環境支援)

岸本 泰樹 氏

場所

輪之内町文化会館 リトルホール

日付

5月14日(木) 6月11日(木) 7月 9日(木)
9月10日(木) 10月 8日(木) 11月12日(木)
12月10日(木)
1月14日(木) 2月18日(木) 3月11日(木)

時間

13時30分 ~ 15時00分



ご当地体操の他に、毎日の生活に大切な運動も学びます。皆さん、一緒に元気にいましょう!!

4月24日(金)までに電話またはファックスで下記までお申し込みください。

※新型コロナウイルスの影響で、予定を変更・中止する場合がございます。ご了承ください。

ご参加をお待ちしております。



申し込み・問い合わせ先

輪之内町地域包括支援センター(輪之内町役場福祉課内)
電話/ファックス 0584-68-2766

きりとらせん

2020年度 わのうち元気体操教室 申込書

氏名		電話番号	
住所	〒	—	輪之内町