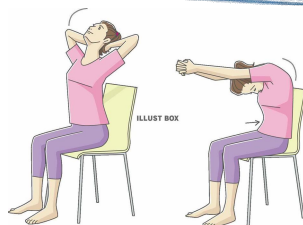


# チェア

# エクサ



『脳と身体を同時に整える  
フレイル予防実践講座』

# サイズ

フレイルについて知識を深める、椅子に座って安全に行えるチェアエクササイズ



楽しくできる脳と  
し運動を組み合わせ  
て無理なく心と体を整えて  
いきます

どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

日時：**6月5日（金）**

**13:30～15:30**

場所：佐方会館 第1会議室(1階)

講師：**山下 美抄さん**

持参物：動きやすい格好、飲み物

☆参加費は無料、申込みも不要☆



【お問合せ先】 佐方会館 電話:32-5960 担当:尾崎