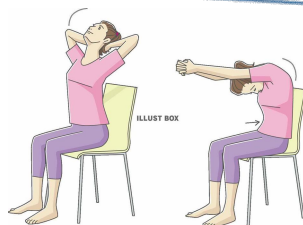


チェア

エクサ



『いつまでも
自分の足で歩くために』

サイズ

骨粗しょう症についてわかりやすく学び、骨を丈夫に保つための運動や脳トレ、椅子に座って安全に行えるチェアエクササイズを实践します

～骨粗しょう症予防・
チェアエクササイズ実践講座～



転倒予防や健康寿命の延伸を目指し、毎日を元気に過ごすための健康作りを応援します

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：**10月2日（金）**

13：30～15：00

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