

# 参加者募集中！

## WAO！体操教室

～ 寝たきり予防に！ 健康体操をしよう！～



海を見ながらストレッチ！

日時—— 平成 28 年 9 月 13 日(火) 13:30 ～ 15:00

場所—— 和田コミュニティセンター3F (受付13:10～)

対象者—— ご自身で軽い運動の出来る方

講師—— 松永医院通所リハビリテーション

畷田一幸 理学療法士

参加費—— 無料

その他—— 動きやすい服装で室内履きがある方はお持ち下さい

水分補給用飲料水、汗ふきタオルは各自ご用意下さい

申込先—— 和田地域づくり協議会 WAO！ 47-3427

締 切—— 9 月 9 日 ( 金 )



( 主催 ) 和田地域づくり協議会WAO！ 安心・安全部会