

# □□モ体操教室

健康年齢を伸ばして健康度アップ！

日 時: 毎月第2、第4水曜日 13:30~15:30

場 所: 元気倶楽部多目的室



内 容: ①血圧測定

②□□モ度チェック

立ち上がりテスト、ステップテスト

③□□モーショントレーニング

イスに座ってできるストレッチ

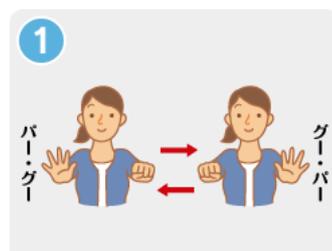
ころばぬ先の健康体操

みんなで健康体操(富山国保病院)

お国自慢編ラジオ体操

ソーラン節体操 ほか

④脳トレ体操、指体操



参加費: 無料

持ち物: タオル、水分補給用の飲料水等  
※運動のできる服装でご参加ください

申し込み: 不要

◎お問い合わせ

富浦地域づくり協議会「ささなみ」事務局(とみうら元気倶楽部内)

☎ 33-3412