

# 介護予防体操

生活筋力向上ゆっくりプログラム



日常生活に必要な筋力（生活筋力）を向上！

日程	平成28年4月25日（月）
時間	10：30～11：30（受付10：00～）
場所	狭山台体育館 小体育室
対象	60歳以上の方
定員	20名（先着順）
料金	無料
受付	受付又は、お電話にて事前のお申込みとなります。
備考	<p>* 運動の出来る服装と室内シューズをご用意下さい。</p> <p>* 自分の体重（自体重）を負荷とした運動方法ですので どなたでも無理なく運動することができます。</p>



狭山台体育館 TEL 04-2958-1201