

# 回覧

高齢者向け

ご好評につき第二弾！

## 簡単！ 体操教室

運動不足の方、転倒に不安のある方へ  
トレーナーによる体操を体験してみませんか？

先着20名様  
(事前予約制)

[日時] ▶▶▶ 11月22日(月) 9:30~11:00  
(受付開始9:00~)

[会場] ▶▶▶ 旧寄中学校(松田町寄2549)

[参加費] ▶▶▶ 500円(イベント保険料として)

[申込] ▶▶▶ 下記連絡先へお願いいたします。  
(11月19日 17:30まで)

### プログラム

- 安心して体操を行うことができるように血圧測定を行います
- 準備体操を行います
- ヨガマットの上で体操を行います(姿勢改善を目指します)
- 立った状態での体操を行います(筋力向上を目指します)

※一定の距離を空け、(ソーシャルディスタンス)、定期的な換気を行いながら、体操を行います。

緊急事態宣言等により、中止になる場合もあります。あらかじめご了承ください。

お申込み  
お問い合わせ

(有)足柄リハビリテーションサービス  
旧寄中学校利活用準備室  
<https://ashigarareha.sakura.ne.jp/yado2/>



申し込みフォームはこちら↑

TEL

0465-39-3730

後援:松田町