みんなで ちょいトレ チャレンジ

第９回のご案内（初めての方も大歓迎！！）

12月17日（木）

今日からできる元気のコツ！！

貯筋体操・姿勢測定・健康＆介護相談



受付開始１０時～１２時終了

健康教室（15分）＆貯筋体操（15分

1回目１０：１０～１０：４０

2回目１０：５０～１１：３０



【同時開催】

◆自分の姿勢をはかってみませんか？

リハビリスタッフによる個別の運動指導も行います

◆保健師・ケアマネジャーによる個別相談会（すべて予約不要）



場所：唐橋地域包括支援センター

１階　ふれあい広場（075-694-6222）

主催：京都九条病院グループ　mam介護事業部

唐橋地域包括支援センター