

元気な方から、フレイル・介護が必要な方まで参加できます。

リハビリ 体操教室

「ぐりん・ぐりん」

が始められます！！

申し込み不要
どなたでも大歓迎！

日時：初回 9月6日（金）10:00～11:30

今後の予定

9/20、10/18（11月以降は第3金曜日の開催を予定しています）

会場：グリーンパル（緑が丘東3条1丁目）

参加費：初回(9/6)のみ無料、2回目以降 300円

持ち物：飲み物、上靴、汗拭きタオル

体力に自信のない方、後遺症や手術後の方大歓迎

主催：あさひかわりハビリ体操指導士
普及推進事業連絡会

協力：神楽・西神楽 地域包括支援センター

問い合わせ：森山病院 予防医学センター

公式ラインID @279hxmsgsを検索 ☎ 55-3388（月～金 9時～16時）

✉ : kaigoyoborh@moriyama.or.jp

QRコードから
問い合わせもできます。

