

ふるむさやまの_人がひとにやさしい元気な街づくり

介護を受けても受けなくても 認知症になってもならなくても

笑顔いっぱい、ワクワクこの街で暮らしたい

楽しんでみよう健康体操

関節の力 機能改善のキ
身体が楽になるのラ
カキラ

肩甲骨を引き上げ
胸郭を柔軟に 背骨を整える

姿勢が良くなる…
圧迫骨折が防がれる…
血流up 酸素量もup…

頭も身体もスッキリ
日常生活が楽になる

五十、六十、七十代…
今がスタート

ご好評に応じて 無料企画第2弾

椅子カキラ ワクワクイベント

日時 11月29日 12月6日(水曜)

午後1時半~3時前

場所 大阪狭山市立コミュニティセンター
4F 多目的室2

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、汗拭き

指導 THD.Japan 日本総合健康指導協会イストラクター
ケマツ ユー・要介護認定調査員 岡本 京子

参加費 無料 定員15名 初めて受講する方大歓迎

申込 090-3651-4105 岡本

furomusayama@yahoo.co.jp



住み慣れたこの街でいつまでも元気で暮らしたい

介護相談・ケアプラ・要介護認定調査・人がひとにやさしい街づくり

特定非営利活動(NPO)法人 **ワーカーズふるむさやま**

〒589-0022 大阪狭山市西山台五丁目2番13-102

TEL/FAX 072-367-1658 090-3651-4105(岡本)

E-mail furomusayama@yahoo.co.jp

HP <http://furomusayama.jimdo.com/>

ブログ <http://furomusayama.blog.fc2.com/>