

まき福祉会

# すまいる白寿 肩の動きをよくしよう！

肩甲骨を動かして肩まわいを元気に！

肩に違和感はありませんか？  
つらい痛みを起こさないためにも、適度  
な運動で肩の動きを良くしましょう！



日時 令和5年2月3日(金) 14:00~15:10  
3月3日(金) 14:00~15:10

場所 白寿荘東 1階 地域交流室

参加費 1回500円

持ち物 飲み物、汗ふきタオル、内履き(運動靴)、不織布マスク  
体操用のフェイスタオル、お持ちの方はセラバンド

申込方法 開催月の前月の20日~電話で予約、先着順

定員 10名程度  
(申込みが定員を超えた場合は、次月に優先的に参加可能)

内容 「肩の痛みについて」ミニ講義  
肩の動きを良くするタオル体操 セラバンド体操



ご予約・お問合せ

まき福祉会 地域支援課 星野  
☎ 0256-72-5531 (白寿荘東内)

受付時間は9時~17時