

令和5年度 すまいる白寿 前期予定表（4月～9月）

～月1回の地域の方の健康体操教室～

開催日	時間	内容
4/7日（金） 予約：3/20～	14：00-15：10	膝について 講座 → 体操
5/12日（金） 予約：4/20～	14：00-15：10	膝について 講座 → 体操
6/2日（金） 予約：5/20～	14：00-15：10	腰について 講座 → 体操
7/7日（金） 予約：6/20～	14：00-15：10	腰について 講座 → 体操
8/4日（金） 予約：7/20～	14：00-15：10	肩について 講座 → 体操 ※フェイスタオル、セラバンドを持参して下さい
9/1日（金） 予約：8/20～	14：00-15：10	肩について 講座 → 体操 ※フェイスタオル、セラバンドを持参して下さい

- ・ 家でも体操したいけどどうしてよいか分からない
- ・ 健康を維持するための情報が欲しい
- ・ 安全に楽しく身体を動かしたい



と思っている方、当施設のリハビリ職員と一緒に楽しく運動しませんか？

参加費：1回500円

場所：白寿荘西 2F 白僚のひろば（受付：白寿荘西1F 玄関 13:40～受付開始）

持ち物：飲み物、汗ふきタオル、内履き（運動靴）、不織布マスク

※ セラバンドをお持ちでない方は当日施設で購入できます。

申込方法：開催月の前月の20日～開催日前日までに電話で予約、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）

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

