

リハビリ専門家の体操教室

～基礎からのストレッチ&ウォーキング～ (全3回)

2019
2/8, 15, 22 すべて金曜日

15:00～16:30



高齢者の方でも自宅で継続して行える運動プログラムです。

マットでのストレッチ・体幹運動を中心に、軽めのウォーキングも実施します。

体力に自信のない方や身体に不安のある方でも安心して参加できる内容です！

場 所：西奈生涯学習センター 2階ホール

対 象：60歳以上 20人

会 費：1人 500円

講 師：ケアセンター瀬名リハビリスタッフ

(作業療法士、理学療法士)

申 込：1/18 (金) 10:00～、

電話で西奈生涯学習センターへ

お申込み下さい。(申込順)

持 ち 物：フェイスタオル、飲み物、運動靴(室内用)

※動きやすい服装でお越しください。



西奈生涯学習センター 指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目 32 番 43 号

TEL：054-265-2468 <https://sgc.shizuokacity.jp/>