

令和 4 年度

輝く男性のための体操教室

シルバーリハビリ体操

●場 所： 大みか交流センター

●時 間： 午後 1 時 30 分～3時 (第 2 月曜日)

《 対象者： 男 性 》

介護予防体操を一緒に楽しみましょう！

★体操の目的

- ・関節の可動域を広げる
- ・筋力の強化を図る
- ・仲間と会話をすることで頭を活性化させる

日 程 表

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	5/1月	2月	3月
11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13

●持 ち 物： 運動靴、タオル、飲み物(動きやすい服装で)

●サポート： 茨城県認定大みか地区シルバーリハビリ体操指導士会