



\ いつまでも元気に過ごそう！ /

健康体操教室

～体操教室のご案内～

参加料
500円
(当日)

1月26日(水) 10:30～11:15

場 所:ピバ・スポルティアSAIJO 会議室

定 員:8名 対象:65歳以上の方ならどなたでもご参加できます。(要申込)

※やさしい運動から始めたい65歳以下の方もご参加可能です。

申 込:お電話か、ピバ・スポルティアSAIJO受付にてお申込み下さい。

持ち物:タオル・飲み物 ※運動できる靴・服装でお越しください。

こんな方におすすめです！！

▶健康や介護予防に何か始めたい！

▶認知症・ロコモの予防をしたい！

▶自分だけでは長続きしない…

▶イキイキとした生活を送りたい！

▶ 講師

健康運動指導士
介護予防運動指導員

牧野 智美



やさしい運動で脳と体に刺激を！！

◆イスに座ってできる運動など、やさしい動きから始めるので、初心者でも大丈夫！！

ピバ・スポルティア SAIJO

〒799-1304

愛媛県西条市河原津新田甲157番地

TEL (0898) 66-0361 FAX (0898) 66-5595