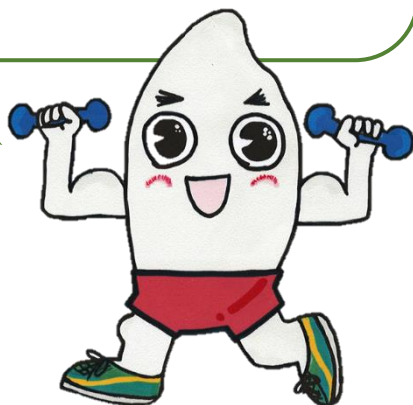




ライスパワー体操とは…？

地域リハビリテーション事業のリハビリスタッフが作成した独自の体操のことです。ストレッチや脳トレーニングなどを立った状態、座った状態どちらでもできる内容となっています。



ライスパーくん

8月25日(火) または 10月29日(木)
14時から15時(受付13時30分～)

※申し込みはどちらかの日程でお願いします

対象: おおむね65歳以上の方でライスパワー体操や運動に興味がある方

場所: 健康福祉センター「デ・アイ」
2階多目的ホール

持ち物: 上靴、水やお茶、マスク(動きやすい服装でお越しください)

定員: 各日付20人※先着順になります

問合せ・申込先: 高齢者支援課介護予防係

☎ 0164-26-2644

ライスパワー体操 体験会

「最近、運動していないな・・・」
「運動はしたいけど何をしたいかわからない・・・」
そんな方にオススメ!!

