



てんととうむし

体操など無理と思っている方 一緒に運動をしませんか。
私たちは転ばない・骨折しない・寝たきりにならないことを
目標に転倒防止のための運動を行っています。
何かに、つまづいたり転びやすい、そんな方にピッタリです。
無理なく自分のペースで楽しく体を動かしましょう

見学 体験 いつでもお出ください。

(運動しやすい服装・上履き・飲み物・マスク持参)

気をつけようね



◎活動日時 : 毎週 火曜日 13時30分～14時30分

第5火曜日は休み

(受付・体調確認がありますので15分ほど余裕を持ってお越しください)

◎会 場 : 野庭地域ケアプラザ 多目的室

◎会 費 : 月額 ¥1,000 円 入会金なし

3ヶ月分3,000円 前納

◎お問合せ : 野庭地域ケアプラザ Tel848-0111

体調が悪い時はご参加をお控え下さい。

