

転倒予防体操

～100歳まで歩こう～

“100歳まで歩こう”を合言葉に、誰でもできる簡単な体操です。
自分のペースで行えますので、お気軽にご参加ください。

ストレッチ

少しの
筋トシ

音に
合わせて
体操

脳トシ



★体操はほとんどイスに座って行います★

【場 所】 三原リージョンプラザ 南館2階
第二研修室

【開講日】 毎週木曜日/10:00～11:00

【受講料】 1回 500円 ※初回は無料で参加OK
※申込不要、直接会場へお越しください

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、水分補給できるもの
運動できる靴（外履き）※履いてきてもOK

【講 師】 石原 華奈



【お問合せ】
三原リージョンプラザ総合受付 0848-64-7555 (9:00～18:00)