

草加市在宅福祉センターきくの里主催事業

シニア向けの自主トレーニング♪ 参加費無料♪



高年者
向け

きくの里フィットネス

3台の運動マシンを完備！他6種の運動を組み合わせ
転倒や認知症の予防を行いましょう！



毎月第1火曜日は特別講座♪
体操や体力測定会、
看護等による講話等もあります

リハビリ職員もいます

※ご自身が鍛えたい部分の運動メニューのアドバイスもできます

※申し込み不要で時間内の出入りも自由

日時 毎週火曜日 13:30～17:00

※休み：祝日と年末年始（12/29～1/3）

場所 きくの里

対象者 草加市在住の高年者

持ち物 飲み物、運動しやすい服装でお越しください
(室内履き不要)