

出張! きくの里フィットネス

きくの里で、自主トレーニングができる集いの場として大人気「きくの里フィットネス」が今回、**中央公民館**へ出張します！**運動フースが多数**あり、エアロバイク(ミニ)も設置

日 時

10月16日(金)と10月23日(金)の2日間
14時～16時

会 場

中央公民館 2階 第一体育室

対象者

草加市在住の高年者 20名

講 師

OHANA訪問看護ステーション草加
理学療法士 岡野 侑平 氏

持ち物

タオル、室内履き、飲み物

運動内容

運動メニューが豊富にあります！

「自宅では運動
できない!」という方、
一緒に体を
動かしましょう

草加市社会福祉事業団
マスコットキャラクター
「ふくまつちゃん」



「出張!きくの里フィットネス」の 流れ

理学療法士の先生の講座



運動スタート!

握力や足の筋肉をつける運動
など**多数**あります



楽しくリズム体操!



お申込みは
9月2日(水)
10時から

【お申込み・お問い合わせ】
社会福祉法人 草加市社会福祉事業団
草加市在宅福祉センター きくの里

048 (929) 3611

事業団HP facebook きくの里HP

