



高年者  
向け

## リハビリの先生から学ぶ

# 「運動の話」と「体操」



『分かりやすい運動の話』  
『体操で動いて元気に！』

講師：理学療法士  
篠原直之氏

「訪問看護ステーションはな 草加」

令和8年1月6日(火)13時30分～14時30分

場 所：きくの里1階

対象者：草加市在住の高年者

定 員：25名

持ち物：飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越し下さい

申し込み：12月2日(火)10時～開始 電話もしくは来所



谷塚駅 ⇄ きくの里(近隣の乗降場)送迎実施中

※通常のきくの里フィットネスは14:30開始！！

参加費  
**無料**

申し込み・  
問い合わせ

048-929-3611

〒340-0024 草加市谷塚上町704-3

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



事業団HP



Facebook



きくの里HP



事業団LINE