

理学療法士が
教える♪

平成25年度 鎌倉市介護予防教室

かんたん体操教室

朝起きてから布団の中でコロコロ～
掃除機がけをしながらノビ～
家でも気軽に出来る“かんたん体操”を
理学療法士さんが教えます♪

日時：**1/29** **2/5** **2/12** の全3日間コース
(水) (水) (水)

10:15～12:15


1日目	体力測定	体操
2日目	体操	体操
3日目	効果測定	体操



場所： 社会福祉法人 聖テレジア会
聖マリア棟 3階会議室 (裏面地図参照)

対象者： 鎌倉市内在住の65歳以上の方

定員： 30名(予約制・先着順) ※参加費無料

 問い合わせ・申し込み先

地域包括支援センター 聖テレジア
電話 38-1581