

ワンポイント体操

運動不足が気になる！

健康のために運動してみたいけど

なにから始めよう？

ラジオ体操やウォーキング

ストレッチと一緒に行いましょう！



日時

2月

場所

9：30～10：00

13：15～13：45

体育室

2日(月)

9日(月)

16日(月)

23日(月・祝)

申込

当日、直接体育室に
お越しください。

＜対象＞

障害のある方、家族、介護者
高齢者 一般



当日の持ち物

- ・動きやすい服装
- ・室内用運動靴

※直接体育室前へ集合してください

- ・運動中の事故・けがについては応急処置のみとし、その他の責任は一切負いません
(各自の健康にご注意ください)
- ・体調のすぐれない時は無理せず、参加を控えましょう
- ・定員を超えた場合は参加できません。

定員
30名
(先着順)

【お問い合わせ】西宮市総合福祉センター 総合福祉センター事業係 TEL0798-33-5501 FAX0798-35-1132