

介護予防体操出前講座のご案内



【出前メニュー】

●まっさき元気体操

「瀬戸の花嫁」の曲を使用した高齢者向けの体操

●コロバード体操

ゴムバンドを利用して、簡単にできる筋トレとストレッチ



★どこで？

身近な集会所や公民館、自宅、公園など、
体操できる場所であればどこでも可

★人数は？

高齢者5人以上のグループ

★曜日や時間は？

希望の曜日にあわせます

★費用は？

無料です。

グループにスタッフが出向き、「まっさき
元気体操」「コロバード体操」を指導し
ていきます。

※参加者にコロバード
をプレゼントします。



仲間が集まれば
呼んでください。

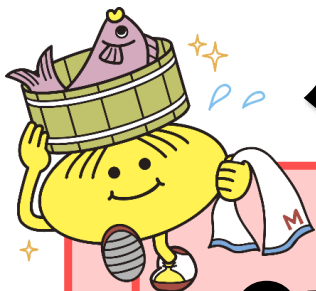


【申込み・問い合わせ先】

松前町役場健康課
地域包括支援センター
電話：985-4205



介護予防体操出前講座のご案内



【出前メニュー】

●まっさき元気体操

「瀬戸の花嫁」の曲を使用した高齢者向けの体操

●コロバード体操

ゴムバンドを利用して、簡単にできる筋トレとストレッチ



★どこで？

身近な集会所や公民館、自宅、公園など、
体操できる場所であればどこでも可

★人数は？

高齢者5人以上のグループ

★曜日や時間は？

希望の曜日にあわせます

★費用は？

無料です。



仲間が集まれば呼んでください。



グループにスタッフが出向き、「まっさき元気体操」「コロバード体操」を指導していきます。

※参加者にコロバードをプレゼントします。



【申込み・問い合わせ先】

松前町役場健康課
地域包括支援センター
電話：985-4205

