

生協講座

# 座ってできる体操



2024年11月16日(土)

午後2時～3時

ところ

こびらい生協ホール

テーマ

座ってできる体操

こうし

通所リハビリテーションひまわり

宗 邦宏理学療法士

定員

20名まで

参加費

100円

椅子に座ったままできる体操をします。  
コグニサイズ(軽い運動をしながら頭で計算やしりとりをする)や有酸素運動を行います。  
自宅でもできる体操をしますので、気軽に参加くださいね。



☆ワンポイント健康チェック講座(血圧)も行います。

参加を希望される方連絡は下記まで

(☎077-574-8522 こびらい生協事務局：担当 山崎)

＝しが健康医療生活協同組合 こびらい健康づくり委員会＝