

すすき野 ゆったり体操部

毎月22日 13:30~14:30

「自分の人生、自分の足で歩いていく!!」を目標に歩行のトレーニングするものとして開発された、座ってでも出来る体操である「ハマトレ」をみんなで行い、日々の歩行を大切にしていきましょう♪



～本講座のポイント～

※杖歩行の方でも安心してゆったり出来る体操です!



歩行に特化したハマトレでスムーズな歩行に!!
運動不足も解消し、自分らしい生活を目指しましょう!!

場所:すすき野地域ケアプラザ

定員:各回10名程度(要申込)

問い合わせ:045-909-0071

持ち物:運動しやすい服装、室内履き、タオル、お飲み物

※駐車場には限りがあり為、公共交通機関をご利用ください。

