

令和6年度 輝く男性のための体操教室

シルバーリハビリ体操

●場 所：大みか交流センター

●時 間：午後1時30分～3時（第2月曜日）

《 対象者：男性 》

介護予防体操を一緒に楽しみましょう！

★体操の目的

- ・関節の可動域を広げる
- ・筋力の強化を図る
- ・仲間と会話をすることで頭を活性化させる

日 程 表

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	7/1月	2月	3月
8	13	10	8	5	9	14	11	9	13	10	10

●持 ち 物：運動靴、タオル、飲み物（動きやすい服装で）

●サポート：茨城県認定大みか地区シルバーリハビリ体操指導士会