

福山市聴覚障害者 地域活動支援センター

TEL 973-8577

FAX 973-8578

西町1丁目19-2

～月1回「体」のための1日を設けましょう～
自分の体は自分で管理して、健康に過ごしましょう！

11月1日（土）

いきいき講座

たのしい体操

～筋力アップ・脳トレ～

まる やま たかし

講 師；丸山 隆 さん（福山ライフサービス）

時 間；10：00～12：00

場 所；支援センター 会議室

参加費；無 料



「**下肢筋アップ**」「**転倒予防**」になる体操を椅子に
座って行います。楽しい「**脳トレ**」もしながら、
筋力アップを目指しましょう！！

身体を動かすと汗をかくこともあります。
汗拭きタオルと、水分補給のため飲み物を
ご持参ください。

申込締切 **10月30日（木）**

