

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」のための一日を設けましょう～

自分の体は自分で管理して健康に過ごしましょう！

9月2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

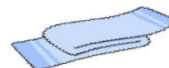


「**下肢筋アップ**」「**転倒予防**」になる

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！！



暑い季節になってきました。

のみもの・タオルを持って来てくださいね。

申込締切 8月 31日（木）

