

参加者

募集

ころばんよ体操講座

「ころばんよ体操」は、平成 15 年に作成された西区のご当地体操です。
足腰が弱った人でも椅子に座ったまま行うことのできる新バージョン
「ころばんよ体操 Part 2 ～お口の体操パタカラも一緒に～」が完成しました。
新たな体操のお披露目を兼ねて、効果的な実施方法を学ぶ講座を開催します。

11 月 27 日 (月)

時間：13時～14時30分

(受付12時30分～)

場所：西区役所3階3AB会議室

(西区中央1-5-10)

講師：健康運動指導士 高垣茂子先生

対象：区内在住のおおむね60歳以上

定員：先着40人

申込：10月11日(水)より

電話または

ホームページから



参加された方には

「ころばんよ体操 Part 2」の
DVD と解説書をプレゼント



問合せ

西区役所高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話045-320-8410

FAX045-290-3422