

はすぴい元気体操体験会のお知らせ

「はすぴい元気体操」は、おもりを使った簡単な介護予防体操です。筋力アップや体カアップに効果があります。お気軽にご参加ください。皆様のご参加をお待ちしています。



当日は、「はすぴい」が遊びに来てくれます！お楽しみに♪

蓮田市マスコットキャラクター
はすぴい

～ 体操と地域のふれあいで みんな 元気に ～

日にち	時間	場所	定員
5月25日(月)	午前10時～12時	図書館 (視聴覚ホール)	25人
6月16日(火)	午前10時～12時	保健センター	30人
11月19日(木)	午後1時～3時	蓮田市役所 (303～305)	40人
12月 9日(水)	午後1時～3時	ハストピア (多目的ルーム)	30人

- 【対象】65歳以上の蓮田市在住のかたで、医師より運動制限のないかた
市内で開催されているはすぴい元気体操に参加していないかた
- 【内容】理学療法士が講座を行います
・はすぴい元気体操の効果説明
・はすぴい元気体操（重鎮バンドを使用した体操、ストレッチ体操）の実施
- 【費用】無料
- 【申込み方法】長寿支援課に電話、もしくは窓口で申し込み。
定員になり次第、受付終了

【問い合わせ】
蓮田市長寿支援課 地域支援担当
TEL048-768-3111（内線197）



蓮田市長寿支援課
はすぴい