

楽しく運動不足解消・認知症予防♪

ご自宅でも行える簡単な運動が満載♪

いきいき 健康体操

2/28 金

10:00～11:30



認知症予防

脳トレで楽しく
認知症予防

転倒防止

足腰のトレーニング
で転倒予防

姿勢

背中・肩のトレーニ
ングで姿勢改善

リズム

リズムにのり
有酸素運動



講師 那須滉生

トレーナーの専門学校を卒業。
様々な場所で高齢者運動教室の
講師として活動。
運動について何でもお聞き下さい！

資格：健康運動実践指導者

参加 無料

場所 とかちプラザ 1階 大集会室

持ち物 運動できる服装・飲み物

定員 20名

対象 65歳以上の方

ご予約はお電話で

お問合せ

とかちプラザ
☎0155-22-7890
帯広市西4条南13丁目1番地

主催：とかちプラザ指定管理者
株式会社オカモト
後援：帯広市教育委員会