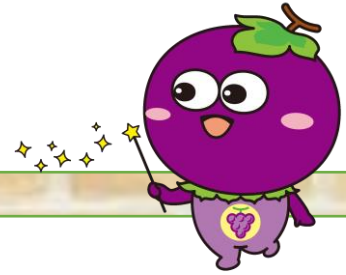


記入例

一緒にいきいき百歳体操に取り組みませんか



会場名: ○○会場

(住所: 誉田4-1-1

曜日: 毎週月曜日

時間: 13時30分~15時30分

参加条件: 誰でもOK

羽曳野市いきいき百歳体操はDVDを見ながら、手や足におもり(負荷は調整できます)をつけて行う体操です。椅子を使ってゆっくりとした動きで体を動かします。体操の時間は約30分です。

階段の上り下りが楽しくなるようになった!

友達ができた!

参加者の声

腰や膝の痛みが和らいだ!
歩行がスムーズになった!

参加したい方は**直接会場または代表者** ○○までお問い合わせください。