

体操教室開催のご案内

この度、村井クリニックにて体操教室を開催することになりました。
どなたでも気軽にご参加頂けるものにしていただいております。
体操をしたい！という方はもちろん、誰かと楽しくお話しをしたいという方など、地域の皆様の“通いの場”そして“集いの場”“憩いの場”としてぜひご活用ください！

日時： 毎月 第1水曜 13:00～14:00

会場： 村井クリニックリハビリ室

講師： 村井クリニック リハビリスタッフ

参加費： 無料！どなたでも参加できます！

※お申込み等はございません。当日、体操のできる格好で直接会場にお越しください。

12月4日(水) 『体力測定/自宅でも簡単！手足の体操』

1月8日(水) 『お顔の体操・発声練習/首・肩の体操』

2月5日(水) 『簡単棒体操/腰痛体操』

3月4日(水) 『認知症予防体操』



※ 4月以降の内容は後日お知らせします。