

体操教室開催のご案内

村井クリニック体操教室のご案内です。毎月第一水曜日に開催中です。どなたでも気軽に参加できて楽しく体を動かせるものにしていきたくと思っています。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！

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

5月13日(水)『体力測定/やってみよう正しいラジオ体操』

6月3日(水) 『肩こり予防体操など』

7月1日(水) 『簡単棒体操／腰痛体操』

8月5日(水) 『認知症予防体操』

