

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。月に1回のみですが、どなたでもお気軽にご参加頂きたいと思っております。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方など、地域の皆様の“通いの場”“コミュニティの場”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

参加費： 無料！ ご予約も不要です

講師： 村井クリニック リハビリスタッフ

《開催日》

令和3年

4月7日(水) 『簡単棒体操 など』

5月12日(水) 『認知症予防体操 など』

6月2日(水) 『体力測定・ロコモ度チェック』

7月7日(水) 『肩こり予防体操 など』



※内容は変更になる事があります