

体操教室開催のご案内

村井クリニックでは毎月第一水曜日に体操教室を開催しています。どなたでもお気軽にご参加できるよう予約や参加費は不要で行っています。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

8月4日(水)

◎管理栄養士による講和を行います！

- ①栄養講話“フレイル”
- ②簡単棒体操など

9月1日(水)

コロナ予防のため中止となります

10月6日(水) 『体力測定・ロコモ度チェック』

11月10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