

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》

『肩こり予防体操』の他に

12月1日(水) 『糖尿病に関する運動などの動画視聴』

令和4年

1月5日(水) 『足指や足部の体操など』

フットプリント(足の評価)も実施予定！！

2月2日(水) 『認知症予防体操 など』

3月2日(水) 『体力測定 ロコモなど』

※内容は変更になる事があります

