

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。体を動かしたい！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も、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



2026年 予定(内容は変更になることもあります)

1月7日(水)『肩こり予防体操など』

2月4日(水)『認知症予防体操など』

3月4日(水)『上肢・下肢の体操など』

4月1日(水)『体力測定・ロコトレなど』

5月13日(水)『腰痛予防体操など』

6月3日(水)『簡単棒体操など』