

健プロ体操 Vol.73

# シニアのための 運動不足を 解消する体操♪



新型コロナウイルスの影響で、活動自粛により

『運動不足』『身体が衰えた』と感じている方いませんか？

そんなお困りの方に、介護予防認定理学療法士が  
オススメする体操をわかりやすくご紹介いたします。

どなたでも安心安全にできる内容ですのでお気軽にご参加ください♪

4/23(金)

13:00~14:00

会場

豊中市市民活動情報サロン

阪急豊中駅2階 北改札口前

参加費

500円(資料付)

定員

6名 ※事前申込制

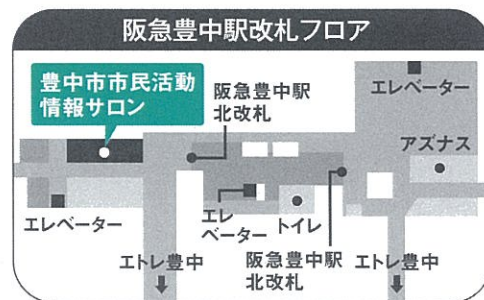
対象

どなたでも

講師

片平 達也

(健プロ体操代表・介護予防認定理学療法士)



申込み ※4/1~受付開始 (受付:火・木・土10時~19時/水・金10時~21時)

市民活動情報サロン 06-6152-2212

内容についてのご質問などはコチラ<健プロ体操:片平>

Mail:kenpro.ex.info@gmail.com Tel:080-9479-9911

体操動画  
配信中♪

