

伊勢原北部地域包括支援センター 一般介護予防教室

# 元気応援講座☆体操編

訪問リハビリテーションなどで活躍中の理学療法士が講師となり、楽しく継続できる運動を提案します。運動や外出の機会が少なくなった65歳以上の方、お気軽にご参加ください。

**<開催日程> すべて11時～12時**

**11月13日(水) 11月27日(水)**

**12月4日(水) 12月25日(水)**

**1月15日(水) 1月29日(水)**

**2月12日(水) 2月19日(水)**

**3月12日(水) 3月26日(水)**



**<開催場所>**

**成瀬公民館 集会室**

**参加費 無料  
定員15名程度  
前日までに電話  
で申し込み**

**お問い合わせ  
申し込み**

**伊勢原北部地域包括支援センター  
電話：0463-75-8085**