

令和8年度安祥福祉センターサロン 「座ってのびのび体操サロン」

イスに座ったまま、介護予防体操やお口の運動、リズムに合わせたストレッチ体操等を行います。座ったままの体操なので、運動の苦手な人や運動不足の人でも気軽に始められます。運動不足を解消したい人は是非ご参加ください。

- ☆対象
- ・市内在住の60歳以上の高齢者及び18歳以上の障がい者
 - ・地域福祉活動に関心のある人

☆開催日 毎月第4土曜日 午前10時～午前11時

4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26
10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27

☆内容 座位で体操を行う

☆講師 中入地 由香 氏

☆定員 15名

☆参加費 無料

☆持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
動きやすい服装

☆場所 機能回復訓練室（2階）

☆受付 事務室前にてサロン受付票に記入



☆問い合わせ 安祥福祉センター ☎ 73-5757