

下諏訪町一般介護予防事業

「直子のワンポイント体操」



町のスポーツ推進員「直子先生」による楽しい軽体操講座です。
音楽に合わせて体を動かすレクダンスや脳トレをしています。楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう！
ご自身で会場（老人福祉センター）まで来られる、下諏訪町内在住の65歳以上の方ならどなたでも参加いただけます！！

開催日時	毎月第3木曜日 10時30分～11時30分まで
会場	老人福祉センター 2階集会室

<参加者の声>

おなか、腰など普段使っていない筋肉を動かせるのでよい運動になってます！



毎回振り付けを忘れてしまうけど、先生を真似てやっています！



<お問い合わせ>

下諏訪町社会福祉協議会 地域福祉推進係 企画推進グループ（下諏訪町地域包括支援センター）

〒393-0092 下諏訪町162番地4（砥川住宅1階）

☎27-8886