

# 「転倒予防」教室

スクエアステップ



楽しみながら 「転倒予防」

歩く脳トシ エクササイズ

どなたでもお気軽にご参加ください

班会

12月 5日(月) 1時30分~2時30分

12月19日(月) 1時30分~2時30分

場所：のざと診療所3階 (無料)

運動できる服装で、  
お越しください!

誰でもできる簡単な  
運動です!



準備体操、休憩も入れて約1時間、音楽にあわせて身体を動かします

お問い合わせ：のざと診療所(友の会コーナー 白根・前田まで)

06-4808-8151