

シルバー・リハビリ体操 参加者募集!

令和7年度日程

10月7日（火）、10月21日（火）、

11月4日（火）、11月18日（火）

* 時間：10：30から1時間（体力測定15分、体操40～45分）



対象

年齢制限はありません
どなたでも参加できます
1回のみの参加も可能です
(効果を感じるためには4
回参加がベストです!)

定員

1回20名程度を予定

費用

無料

お持物

当日はタオル・水分補給用の飲み物を持参してください
理学療法士が身体に無理のない体操を教えます。

応募方法

下記お電話か、直接施設受付にてお申し込みください。

問合せ先

03-6861-8771（代表） 平日 10時～16時 土日祝不可