

# 「健康体操」

3月18日(日) 14:00~15:30

# 「ふまねっと体験」講座を開催します。

- ずっと健康で生活したいというのは、全ての人の想いです。
- 地域の皆様のご健康を少しでも応援させていただきたいと考え、「健康体操」「ふまねっと体験」講座を開催いたします。
- 外出する機会が減るこの季節、「いつまでも若々しく健康に過ごすために！」をテーマに「健康体操」や「ふまねっと体験」を通して、一緒に健康を目指しませんか？

## 「いつまでも若々しく、 健康に過ごすために！」

- 日時：平成30年3月18日(日)  
14:00 ~ 15:30
- 講師：作業療法士 伊藤好恵 (いとう よしえ)  
通所副主任 大橋裕子 (おおはし ゆうこ)
- 場所：介護老人福祉施設ロータス音更 1階  
(音更町中鈴蘭元町2番地9)
- 電話：0155-30-7611 (担当 まつばら)

※ 参加ご希望の方は、今すぐお電話をお願いします！！  
(当日のご参加も大丈夫です。)

笑顔で楽しく運動し  
健康を目指しましょう！



- ◆ 「ロコモティブシンドローム」って、健康と関係あるの？
- ◆ 「家庭でできる健康体操」ってどんなものがあるの？
- ◆ 「ふまねっと」を皆様と一緒に体験してみましょう！



介護老人福祉施設ロータス音更

<http://www.teinelotuskai.com/lotus.otofuke/index.php>

