



# みんなで一緒に いきいきレッスン!



「何か始めたい」「体を動かさないとなあ」「同年代の人と交流を深めたい」  
と思われる方必見! この講座を機会に運動習慣を身につけませんか。



## 簡単体操で健康寿命アップ!

「体力が落ち足腰が弱ってきたのは年のせいだから・・・」

と考えていませんか? 体力の低下や身体の痛みは、健康寿命の妨げとなるサインです。運動を習慣づけて、いつまでも自分の足で出かけることができる体力を維持しましょう!



● 講師 ★ 宗田 修斗先生

(理学療法士・脳卒中認定理学療法士)

日程 ★ 11月19日(火)

時間 ★ 13:30~15:00

場所 ★ 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 ★ 630円

定員 ★ 35名(抽選時65歳以上の方優先)

締切日 ★ 11月9日(土) 必着

