

# 誰でも出来る体操を見直そう！

## —取り組み方で効果倍増—



テレビや雑誌でよく紹介される体操、ストレッチの「正しいやり方」「期待できる効果」を確認しながらみなさん一緒に体操をします。動きやすい服装(ジャージの必要はありません)でお越し下さい。

平成29年**1月27日** **金** 午後**2時**～**4時**  
**東宇治地域福祉センター 2階 研修室**  
(五ヶ庄折坂5-149)

講師：介護予防サポートセンター **高田 治夫**(理学療法士)



お問い合わせ先 (一財)宇治市福祉サービス公社 介護予防サポートセンター ☎ 0774-28-3160

※当日参加も可能ですが、資料準備の関係上、出来るだけ事前申し込みをよろしくお願い致します。