

免疫力アップ体操 開催のご案内

日 時：12月16日（火）10時30分～11時30分

場 所：老人福祉センター2階大広間

講 師：山下和恵先生



（介護予防運動指導員、周南市スポーツ推進委員）

内 容：座って指遊び、タオルを使って体操、リンパマッサージ
普段使っていない筋肉を使っての転倒予防

持参物：タオル（フェイスタオルより長めのもの）、飲み物

対 象：市内在住のおおむね60歳以上の方

定 員：20名

いつまでも元気に若々しく過ごすために！
是非、ご参加ください！



受講希望の方は、下記までお申し込みください。

新南陽老人福祉センター（周南市温田 1-10-1）

☎ 0834-62-1935