

天王森の郷

在宅介護講習会 健康体操教室



運動が制限される環境の中でも自分らしく元気に生活するには適度な運動は重要であると考えられています。

そこで、今回は「健康体操教室」を企画致しました。

昨年の講習会でも好評だった「コグニサイズ」も取り入れた内容となっておりますので、楽しみながら体を動かす事が出来ます。

夏の疲れを吹き飛ばし、運動の秋に向けて健康な体を取り戻しましょう！

日時：令和6年9月14日(土)

時間：10:00～11:30

場所：特別養護老人ホーム天王森の郷

講師：テイサービスセンター天王森の郷 相談員

深山 尚子

(エアロビクス/コグニサイズ インストラクター)

定員：30名

内容：健康体操(コグニサイズ)

* 体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください

* マスク着用での参加をお願い致します



【申し込み方法】

直接、天王森の郷までご連絡ください

連絡先：045-804-3311 (受付時間9:00～17:00)

担当：特別養護老人ホーム天王森の郷

深山 尚子 (ふかやま ひさこ)

小澤 大幸 (おざわ ひろゆき)

