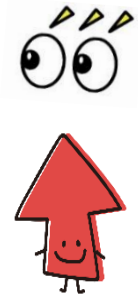
4月 コレカラ教室のご案内

5日(金) 背骨コンディショニング
現代人を悩ます背骨のゆがみを体操をし、症状の改善を目指しましょう！

11日(木) 脳トレ体操
脳を鍛えるのはもちろん、身体も動かし、脳を活性化しましょう！

16日(火) 心と身体の健康体操
元リハビリスタッフと一緒にストレッチを中心に笑顔とあふれる時間を過ごしましょう！

新



22日(月) リンパ体操
パワフルな先生と共に、きもちよく体を伸ばし、リンパの流れを整えましょう！

24日(水) ミュージック・ケア
軽快な音楽に合わせ、運動をし、心身ともに生き生きと元気になりましょう！

マスクは、各自のご判断にお任せします。
ご心配の方は、着用したままの参加も可能です。

開催時間 ： 午前10時 ～ 午前11時
会　場 ： 昭和町総合会館 2階 軽運動室
持ち物 ： 飲み物(ふたのできる) 汗拭き用タオル 動きやすい服装
タオル(体操で使用)
対象者 ： 町内在住の概ね65歳以上の方
各30名まで【先着順】
申込受付 ： 3月 18日(月) 午前9時から

昭和町社会福祉協議会では、介護予防事業の一環として、誰もが楽しめる教室を毎月開催中。
ご興味のある方はご参加ください。

昭和町社会福祉協議会
☎ 055－275－0640