

リクエスト・レッスン

頑張らなくていい体操

6月20日(月)14:00~14:50

場所 体育館

定員 30名

対象 障がい者、高齢者、一般

内容 筋肉を整える運動、ストレッチ等

受講料 障がい者、高齢者は無料、一般110円

持ち物 バスタオル2枚、裸足になれる服装、飲み物など
(運動中は内履き不要です。)



椅子やマットで運動を行います。マットで立ち座りが難しい方は、椅子のまま運動をしていただきます。

自宅で気軽に続けられる体操を紹介します。脚が軽くなる、動きやすくなる感覚を実感できます。

腰、膝、股関節が痛んだり、腹筋をつけたいと思ったりしている方に、オススメの易しい運動を紹介します。

詳しくはスポーツ受付までお問い合わせください。

ふれあいランド岩手 スポーツ受付 TEL019-637-4469