

豊富町介護予防運動教室



# 元気体操スクール

毎週火曜日開催

14:00～15:00

ふらっと★きた 多目的ホール

13:45～ウォーミングアップDVDで準備体操を行えます

## 参加者募集中

- ☑ 運動不足解消
- ☑ 足腰の衰え解消
- ☑ 簡単で気軽
- ☑ 楽しく運動したい

**問合せ** 豊富町保健センター  
TEL:82-3761

## クラスの様子



椅子に座って行う簡単な運動です



ムリなく自分のペースで行えます

生涯現役  
ポーズ

難しい動きはなく  
楽しく運動できます

椅子につかまって  
弾むので安心・安全

元気体操スクール

# 椅子元気ボール

月に1度バランスボールを使った教室を行います

**参加費**

**無料**

（バランスボールレンタルの方は300円がかかります）  
※初回参加は無料

**予約・問合せ**

**豊富町保健センター**

豊富町豊富東1条6丁目

**TEL**

**82-3761**

レンタルボールの方はご予約ください

発行 豊富町 [この発行物は、豊富町より事業委託を受けているヨガのリズム。が作成したものです]