

回覧

シルバーリハビリ体操教室今後の予定

毎月第1、第3、月曜日文京町公民館にて開催
しています。

①動きやすい服装

②水分補給のボトル（水、茶なんでも結構です）

③上履きは、特別用意しなくてもよい。

④床、寝ての体操 時で、マットを購入した為、用意は不要です。

6月2日(椅子での体操)6月16日(床での体操)

7月7日(椅子での体操)8月4日(床での体操)

8月18日(椅子での体操)9月1日(床での体操)

10月6日(椅子での体操)10月20日(床での体操)
11月17日(椅子での体操)

12月1日(床での体操)12月15日(椅子での体操)

シルバーリハビリ体操指導士の会

杉山、山口、丸谷、橋本