

若葉いきいきプラザ 出張体操教室

介護予防指導士が、介護予防に効果のある、ストレッチ体操、転倒予防体操、筋力トレーニング、頭の体操等の取り組み方を地域に出張し実技指導します。

- ◆ 対象者 若葉区に住所を有する60歳以上の方からなる10名以上のグループ
(※人数についてはお問い合わせ下さい。)
- ◆ 会場 地域の自治会館や集会場等で行います。
- ◆ ご希望の方は、若葉いきいきプラザまでご連絡下さい。

