

暁会 きわみ

だいにち



# おたがいさま体操

場所: きわみ 1階ホール 13:30~15:00 開催中!

日時: 第1火曜 男性専用

第2木曜 一般の方向け

参加無料!  
脳トレ取組中

理学・作業療法士担当

2教室とも8月はお休み

参加: だいにち「おたがいさま体操」に歩いて来られる方

持物: 水分・動きやすい靴(外履きでOK)と服・汗ふき・筆記具

ほか: 5・11・3月は体力測定実施。

お友達作り  
や  
介護予防  
に役立ちます!

スポーツ団体保険案内可能。30名程が体操できます。

週いち貯筋体操 (おもりを使った体操)

男性限定

## ダンディクラブ

誰でもできる・地域で取り組む

一緒に貯筋しませんか?

男性限定

筋力強化体操参加者募集中!

参加方法: 毎週(木)9:00「きわみ」に来所

まずは見学からOK(水分持参)

教室に参加希望時、開催当日(当日見学OK)来所OK!

参加の方は

- ①連絡網の作成
- ②当日は出席簿に記入
- ③健康状態に合わせ参加のご協力を。

住所: 四街道市大日1681-1(保育・介護複合施設きわみ)

電話: 043-420-1133代(きわみ受付)

支援: 大日在宅介護支援センター 田中

四街道市事業「週いち貯筋体操」同時募集! 参加無料