



# 東海市 しあわせ村



## らくらくチェア体操

### 教室日程 第2・4月曜日

※日程が変わることがあります※

時間 10時～11時30分

ところ しあわせ村 保健福祉センター

参加費 520円／回

## 転倒予防や介護予防に！

イスに座ったままでボール・ゴムバンドなどの  
道具を使って筋力トレーニングを行います。  
長時間立つ事・歩く事がつらい方でも  
安心して参加いただける内容となっています。  
体力に自信のない方もぜひお気軽にご参加ください！

