

参加費
無料

介護保険とたのしく体操！

ストレス解消！健康増進！どなたでも大歓迎！

現在の介護保険制度が2000年に開始し、制度開始からもうすぐ20年です。介護保険という言葉はよく耳にするけどどういったことができるのかあまり知らないのではないのでしょうか。簡単に分かりやすく説明します。

また、体の運動も合わせて行います。「2つのことを同時に行う」こと「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を混乱させ、脳の機能が高めていきます。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しくみなさんと笑いながら体操しましょう。

周りの方と一緒に！
周りの方と体操することで不安なく楽しく運動できます。

適度な混乱がよい！
2つのことを同時に行い、脳の機能が高められます！

間違えるほど良い！
間違えるほど脳には適度な刺激が伝わります。



期 日 2月19日（火）
15:00 ~ 16:00（10分前にお越しください）

場 所 今井整形外科医院 旧館 多目的フロア

参加費 無料

対 象 どなたでも参加できます 定員：20名

申 込 2月15日（金）までに、お電話か直接、お申し込み下さい。
（定員になり次第締め切りとなります）

持ち物 動きやすい服装、運動靴

今井整形外科医院 TEL055-232-7411