

参加費  
無料

どなたでも歓迎！！

# 家でできる簡単うんどう

寒いこの季節、おうちの中で縮こまっていませんか？  
椅子に座りながらでも体を動かすことができます。  
こたつの中でも体を動かすことができます。  
お布団の中でも体を動かすことができます。  
おうちで気を付ける点もお話します。



- 気づけばずっと座っていて体を動かしていないなあと感じることがある。
- 家で体操したいけど何をしたらいいかわからない。
- 家で体操しているけどやっていることあっているかな？
- ヒートショックってよく聞くけどどういうこと？

こんなこと感じて

いる方いませんか？

期 日 2月18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：25名

申 込 2月14日（金）までに、お電話か直接、お申し込み下さい。

今井整形外科医院 Tel 055-232-7411