

出張指導しています

いくつになっても、どんな状態でも、
自分のことが **自分でできる生活**をめざそう！

Enjoy!



自分の
やりたい!

誘いあって
やってみましょう!

ができる
からだに

わけまろくん体操

- * ゆっくり、かんたん♪
シニアにオススメ!
- * 3つの中から体操を選択できます。
- * 「生活のしやすさ」の維持・改善に特化
- * 体操後、気持ちよさを実感できます!

※DVD上映時間：10分程度×3ステップ



よっこらどっこい体操

- * 『健康的な生活』を
サポート♪
- * DVDのリズムにのって
楽しみながら、
筋肉のお手入れと
強化ができます。
- * 痛み、からだの困りごと
改善の声多数!

※DVD上映時間：20分程度



自分のことが
自分で

できる!

さあ!

始めましょう!!



内容：あつまる + DVD体操 + おしゃべり

場所：人があつまるところならどこでも

講師による体操指導：

- ・ よっこらどっこい体操 … グループ毎に年1回
- ・ わけまろくん体操 …… 随時 (年1回程度～)

指導の依頼先：

- ・ 平 病院 リハビリテーションセンター
TEL: (0869) 9 3-1 2 6 3
- ・ 北川病院 リハビリ室
TEL: (0869) 9 3-1 1 4 1
- ・ 古川美保インストラクター
TEL: 090-3174-3474

今ならDVD 無料 プレゼント!

応募条件

- * 5人以上1組でご参加ください。
- * 月1回以上の継続的な集いをおこなうグループ。
- * 和気町内にて活動しているグループに限ります。
- ※無料配布は、活動場所1か所につき1枚まで。

お問い合わせ：和気町 地域包括支援センター
TEL: (0869) 92-9778