



ちょきん体操のご案内

参加費
無料

介護予防教室として行っている「とみさと健康ちょきん体操」ですが、市内約25か所で行われ、大勢の皆様にご参加頂いております。「**体力がついた**」「**仲間と運動が出来るから楽しい**」「**みんなと顔を合わせる機会が出来て良かった**」など参加者の方から嬉しい声が続々と届いております。

今回は「大ちょきん体操」と題し、既に参加されている方には1つ1つの動作を再確認して頂く事と初めて参加される方には「ちょきん体操」を実際に体験して頂き、その効果を知って頂く良い機会になると思います。またちょきん体操体験後には、成田富里徳洲会病院リハビリテーション科の先生に自宅で簡単に出来る体操も教えて頂きますので、皆様の介護予防に役立てて頂ければと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

【日 時】 令和6年5月31日(金)

13:30~16:00 (受付 13:10)

【場 所】 成田富里徳洲会病院 2階多目的室 1



【内 容】 第1部 13:30~14:50 ちょきん体操演習

講師 リハビリテイスサービス日吉台 作業療法士

山本 美愛 氏

いしかわ治療院 按摩マッサージ指圧師

宮永 一郎氏 ~北部健康教室でおなじみです!~

※フェイスタオル・飲み物を持参し、動きやすい服装運動靴でご参加下さい

第2部 15:00~16:00

講座「自宅で簡単に実施できるエクササイズのおすすめ」

講師 成田富里徳洲会病院リハビリテーション科

上原 慶喜 氏

【申込み・問合せ】 富里市北部高齢者支援センター

☎ 0476-36-7725



駐車場無料
お車でお越し
頂いても問題
ございません