

# 誰でもできる地域で取り組む筋力強化

## とみさと健康ちょきん体操



### 参加者募集!



とみさと健康ちょきん体操とは・・・

重りをつけて歌を歌いながら行う簡単な体操です♪  
地域住民の皆様が主体となって行いますので、顔なじみの輪が広がっていきます。筋力をつけて、日常生活動作の維持向上を図っていきます。参加を続けている方からは、「つまづきにくくなった。」「庭仕事が楽に出来るようになった。」などの声が聞かれています。

11月15日より

★新しく、成田富里徳洲会病院で始まります!★

成田富里徳洲会病院 2階 会議室

毎週金曜日 14:00～15:00

\* 祝祭日・年末年始、また病院の都合によりお休みになることもありますのでご了承下さい。

【持ち物】 フェイスタオル・飲み物

【参加費】 無料

※駐車料金は無料です。

※必ず、お申込みをお願いいたします。

仲間づくり・健康づくりのため  
沢山の方のご参加  
お待ちしております!



重りを付けて動かします

【お申込み・問い合わせ先】  
富里市北部地域包括支援センター  
☎ 0476-36-7725