

～認知症やロコモの予防に～

# 「イスに座って らくらく運動教室」

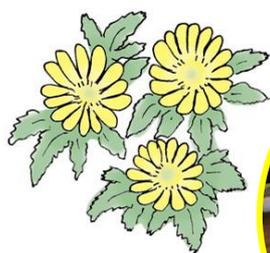
～筋力低下の予防にも～



講師：国分内科クリニック  
メディカルフィットネスみらい  
(健康運動指導士)

## 永山 直子

手指の運動から、全身のストレッチ、頭の体操など、イスに座って体を動かします。認知症や筋力低下の予防に、楽しく体を動かしましょう。



日時

平成31年2月15日(金)

午後1時30分～2時30分

場所

健康未来24(国分内科向かい)

対象者：会員・一般の方どなたでもご参加いただけます。お待ちしております。

主催 健康未来24 お問い合わせ先 TEL0248-94-8273