

高齢者いきいき活動ポイント事業！ポイント手帳をお忘れなく！

1回参加で1ポイント獲得(1ポイント：100円) 年間100ポイントまで



# 10月健康体操

**場所** フジグラン高陽2階文化ホール

**時間** 13:30～14:30

**参加費** **300円**



**10/3 (水)**

頭も体も鍛えましょう！

**シナプソロジー**



**10/10 (水)**

ケガ知らずの身体作りパート2

**筋力向上プログラム**



**10/17 (水)**

ケガ知らずの身体作りパート3

**カラダやわやわ体操**



**10/24 (水) イキイキリンパストレッチ**

美しく健康な身体を！



**10/31 (水)**

自宅で出来る簡単体操

**チェアエクササイズ**



お問い合わせ

お申込みは

介護ショップ エコール フジグラン高陽店

(082)841-4567  ECOL