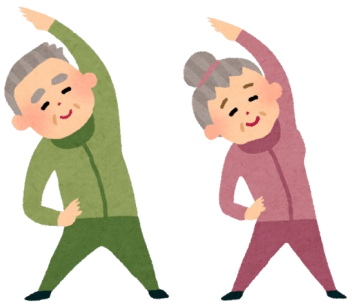
映像と音楽を使った
エルダー体操はじめましょう

お散歩の
途中に。

イオン火曜市の
ついでに！



待ち合わせの
前に。



ごぼう先生の
椅子体操や
スポーツボイスなど
コンテンツ多彩です



エルダー体操とは？
エルダーシステム
（うたと音楽のチカラを使って、楽しみながら継続できる効果的な機能訓練・介護予防のためのシステム）のプログラムを使って健康増進に役立つ簡単な体操です。

年齢問わず誰でも、いつ来ても参加できます。

お子さんの参加も大歓迎です！

時　間：9：30～10：00　（途中参加もOK）

場　所：第三地区福祉ひろば

開催日：12/1・2027/1/5・2/2・3/2
（毎月第1火曜日。詳しくは毎月ひろばだよりをご覧ください）

お問合せ：第三地区福祉ひろば　32-0168