

# 東公民館の運動スペースが新しくないました！

## 令和6年1月24日(水)から利用できます



○ラウンドフィットネスはキツイ    ○筋肉を維持したい  
○ゆっくり安全に運動がしたい    ○出掛ける場所がない など



### 「里庄町いきいき体操」がおすすめです！！

手足に重りをつけて、映像を見ながらゆっくり動かす体操です。肩回り・二の腕・太もも・お尻などの身体を支える大きな筋肉を鍛えることで、いつまでも「いきいき」と暮らせることができます。



椅子に座って安全にできる体操です  
筋力向上に効果的な体操です  
30分程度の体操です

DVDを映せばいつでも体操ができます  
DVDの操作方法の説明を用意しています  
椅子・重りを10人分用意しています



東公民館 ☎64-4123

○利用時間：9時～17時

○休館日：毎週月曜日、祝日

第1・3日曜日、第2・4火曜日

年末・年始

包括支援センターの職員が体操や機器の使い方を説明する日

・日にち：1月24日、25日、26日、30日、2月1日、2日

・時間：9時～11時、13時～15時

