
あおぞら、ひまわりでの体操スケジュール

2017年度（8－10月）は、
以下の日に実施します。

第1土曜日 ひまわり

10：00～11：00

9月／尿塩分チェック（¥100）

10月／ロコモ度チェック

11月／血管年齢測定



第3土曜日 あおぞら3階

13：30～15：00

9月／ロコモ度チェック、10月／足指力チェック、11月／尿塩分チェック（¥100）

※10月は14日（第2土曜）に変更となります。（21日はお休み）

貯筋体操（土）10：00～12：00

8月19日、9月16日、10月28日

あおぞら3階

※いずれも毎回健康チェックをおこなっています。（自分のノートに記入）

内容は、いずれもセラバンドを使った筋力運動とストレッチ体操が中心です。

時々脳トレ（コグニサイズ）を行います。

詳しくは、059-330-0808 杉本まで。