

映像と音楽を使った エルダーフィットネスはじめましょう

お散歩の
途中に。



イオン火曜市
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



エルダーフィットネスとは？

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：1/6/・3/3 ※2月はお休みします

(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