

介護予防教室

運動マシンを使用した機能訓練と
元気アップ体操でフレイル予防
しませんか？
30分のトレーニングで健康維持！

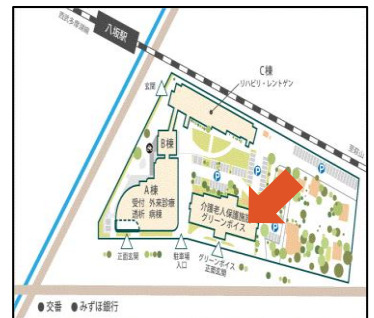


自宅にはないトレーニング機器を使用し
手足の運動を行います。

参加費無料！



会 場 : 介護老人保健施設グリーン・ボイス
2F フロア (東村山市萩山町3-31-2)
日 時 : 2024年1月10日(金)より毎週金曜日開催予定
時 間 : 14:00~14:30(初回は14:30~15:00)
対 象 者 : 地域住民の方(65歳以上)
その他条件はお問い合わせください
人 数 : 1日最大5名(予約制)
参 加 料 : **無料**
受付開始: 2024年12月1日より
申込方法: お電話もしくは当施設受付にお越しください。
電話番号 070-1217-2706 (担当: 通所リハビリ)
受付時間 9時~17時(日曜祝日を除く)



たくさんの方のご参加お待ちしております。