

～介護予防を目指して～

あべのちょこっと

青山
先生と

体操をやってみよう!!



あべのちょこっと体操とは？

外出しづらい、家に居ながらも運動不足にならないように、おひとりでもできる体操です。

講師

青山直嗣 (あおやま なおつぐ) 先生
シャローム訪問看護ステーション 理学療法士

日時 9月6日 (火) 13:30~15:00

場所 阿倍野区社会福祉協議会2階

(あべのボランティアセンター)
阿倍野区帝塚山1-3-8

参加費無料

内容

体操のDVDを見ながら、先生に体操のポイントを解説してもらい、実際に体操を体験してみます。

持ち物

筆記用具、飲み物、動きやすい服装

申し込み

阿倍野区社会福祉協議会
ちいきつながり応援隊
まで、お電話ください。
(定員：先着20名)

参加者全員に、あべのちょこっと体操のDVD、テキストをお配りします!

☎06-6628-1212

主催：阿倍野区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業

