

～介護予防を目指して～

あべのちょこっと 体操

をやってみよう!!



私が、解説
します!!

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。続けて行うことでフレイル予防につなげましょう！

日時 ・ 場所

①2023年**1**月**31**日（火）13：30～15：00
阿倍野区民センター 1階 集会室1（先着20名）

②2023年**2**月**7**日（火）13：30～15：00
阿倍野区役所 1階 会議室4（先着20名）

※①、② 共に内容は同じですが、
両日参加も可能です。

参加費無料

内容

体操のDVDを見ながら、**理学療法士の青山直嗣先生**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ます。

持ち物

筆記用具、飲み物、動きやすい服装

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！

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。

☎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

