

老健つくも主催 健康教室

ノルディックウォーキングで リフレッシュ！

日 時:2023年 10月 24日 (火)

集合時間:9 時 30 分

集合場所:介護老人保健施設つくも

定 員:10名(先着順)

参加費用:無料

対 象:60歳以上の地域住民で
独歩で30分以上歩行できる方



運動内容:ノルディックウォーキング、ストレッチなど
60分程度

～参加ご希望の方～

- ◎ 詳細の内容については申し込み時にお伝えします。
- ◎ 事前に身体の状態についてアンケートを行い、問題が無ければ参加して頂きます。
- ◎ 現在、医療機関受診中の方は主治医の許可が必要になります。
(詳しくはお問い合わせください)

申し込み・お問い合わせ

介護老人保健施設つくも 大阪府吹田市津雲台4-7-2
<電話> 06-6872-0270 (9:00~16:30)