

みんなで椅子体操！
膝・腰の痛みがある方必見！



参加者
募集中

うさうさ教室

多くの方のご参加をお待ちしています!!

- ・**毎週 水曜**：10時30分～11時30分(60分)
 - ・**内容**：頭の体操レク・筋力トレーニング
転倒予防体操・簡単ストレッチ・他者交流等
 - ・**準備物**：室内シューズ、飲み物、タオル等
 - ・**利用料金**：市内・市外210円（2時間内でマシンも使用可能）
- ★スタッフと一緒に楽しくご自分のペースでできます★

受入人数：**15名**(※2023年4月現在)



参考イメージ写真

※感染症対策を継続いたします。
※マスク着用を推奨いたします。

どなたでも参加が可能です！
イスに座って楽しく
身体を動かしましょう！



ウイングまつばせ トレーニング室

問合せ☎ 090-6659-6676(トレ室直通)

宇城市松橋町大野85 ウイングまつばせ内