



一緒に楽しく 体を動かしませんか！

私たちが皆さんのお手伝いをします



【 内 容 】

- ＊腹式呼吸
- ＊のびのびストレッチ体操
- ＊転倒予防体操
- ＊ボール体操（柔らかいボールを準備いたします）
- ＊棒体操（新聞紙を丸めたものを準備いたします）
- ＊指体操
- ＊レクリエーション などご希望に合わせて行います

【 講師料 】

- 1時間まで ￥3,000
- 1時間から2時間まで ￥5,000（交通費等込み）

健康運動実践指導者、介護予防指導士がお引き受け致します。



※高齢者クラブやふれあいサロン、体操自主グループ等におうかがいします。お気軽にご相談ください！！



【 連 絡 先 】

特定非営利活動法人 スサノオの風
(佐田スポーツセンター内)

〒693-0506

出雲市佐田町反辺1948-1

TEL&FAX: 0853-84-0835

担当: 藤原、式部