

# シニアエクササイズ

音楽に合わせてカラダを動かし、  
身体も頭も心も刺激するエクササイズ！  
運動慣れしていない方でもお気軽に参加できます

参加  
無料！

## ★開催日程

毎月第4土曜日 10:00～11:00

## ★場所

洛和会音羽リハビリテーション病院 1階

## ★参加対象

65歳以上の運動制限のない方



## ★持ち物

飲み物・汗拭きタオル

動きやすい服装でお越しください

## ★申込について

内容変更等があった際の連絡のため、初回参加者は  
事前の申し込みにご協力ください。当日参加可能です。

申込・問い合わせ先

山科区地域介護予防推進センター

(山科区大宅向山10-5 介護老人保健施設おおやけの里内)

TEL 075-585-3092 FAX 075-585-3093