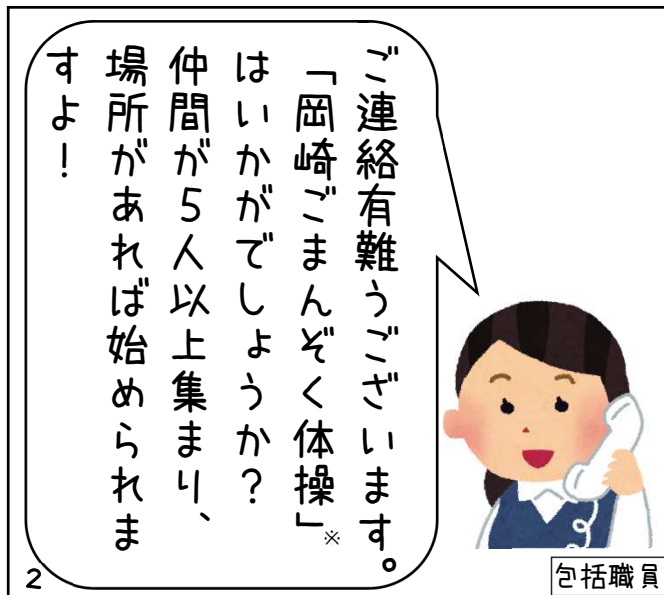


仲間と「何かはじめてたい!」と思い立ったとき…
例えば、こんな時…

「岡崎ごまんどく体操編」



地域包括支援センターへ、ご相談ください。

・「元気で、いきいきと過」せる羽根・城南学区!
を地域の皆さんと一緒にしていきいたいと考えて
います。

※岡崎ごまんどく体操
とは…

岡崎市が推奨する、おもりを使った6種類の運動(腕を前に上げる・腕を横に上げる・椅子からの立上り・膝を伸ばす・脚の後ろ上げ・脚の横上げ)の筋力体操です。具体的な内容は、岡崎市長寿課(☎23-6836)または、スクエアガーデン地域包括支援センターまでお問い合わせください。

