

みんなで ちょいトレ チャレンジ

こども も大人も一緒に!姿勢教室

第1回

1.29 (木)

「ちょっと体を
動かすだけで毎日がラクに」

13-15 時

第1回

姿勢

第2回 栄養

第3回 口腔

13時、14時に2部制で開催

場所: たすけあい活動スペースりんく・る 3階ホール

対象: 年齢問わず、どなたでも

※ 予約不要/参加無料



写真のような機械で、
今の姿勢をチェックします。
病院のリハビリの専門職
が、家でもできる体操をお伝
えます。



※画像はイメージであり、実際の機器と異なる場合があります

生活協同組合 生活クラブ京都 エル・コープ
京都九条病院グループ mam介護事業部