

コロナに負けない！ いつまでも自分の足で歩こう！

みんなの体操

①昨年度に引き続き、NHKのみんなの体操を行いましょう！

★体操出来た日には○をつけてください★

★定期的に、体操が出来たかのお電話をします★



木曜9：55～

NHK総合にて放映中

②参加カレンダーの裏に、月替わりで簡単にできるストレッチをご紹介します。身体を動かす前に、取り入れてみましょう！

③毎月第4木曜日には、包括センターに参加カレンダーを持ってきてください。来月の参加カレンダーをお渡しします。

(ご都合が悪い方は、以前と同様郵送でも構いません。

後日参加カレンダーをお持ちします)

日時： 毎月第4木曜日

14:00～15:00



金沢市包括支援センターながさか TEL 280-5111