

オンライン参加方法の詳細はお問い合わせ下さい。

姿勢改善、転倒予防のための  
簡単・本格エクササイズ

# しらかた 夢がなえる エクササイズ

HIRA-YUME



## オンライン参加

(ビデオ通話「ZOOM」を使って参加)

### 日時

月曜日・水曜日・金曜日  
10:00 ~ 11:00

\*祝日は休み

### 内容

ノルディックポールを使っておこなう エクササイズ  
講師：理学療法士・作業療法士  
※タオル・お茶、お水などの水分をご準備下さい。

### 申込先

電話・FAX：072-808-8032（平日 9:00-17:00）  
zoom の使い方についてサポートも実施中！  
お気軽にお電話下さい。

\*初回のみ申込必要（2回目以降は不要）



枚方市一般介護予防事業

事業受託者／枚方市通所・訪問リハビリテーション連絡協議会

申込受付／株式会社 LICOS（リコス）