

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

参加費
無料

オンライン

インストラクター



ご自宅



月曜日

開始 **10:45** 終了 **11:30**

開始 **13:45** 終了 **14:30**

水曜日

開始 **10:45** 終了 **11:30**

金曜日

開始 **10:45** 終了 **11:30**

開始 **13:45** 終了 **14:30**

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：原谷和樹（理学療法士）
※タオル・お茶、お水などの水分をご準備下さい。

会場

ご自宅からビデオコミュニケーションシステム「zoom」を使ったオンライン参加

参加

お気軽に、株式会社リコスにお電話下さい。
電話：072-808-8032
zoomの使い方についてのサポートも実施中！

枚方市一般介護予防事業
対象：枚方市在住の65歳以上の方
運営 / 株式会社 LICOS（リコス）