

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）