

楽しく!

地域で行う予防体操



ト

ッ

キ

ー

体

操

地域の健康寿命をのぼし、元気に過ごせる身体作りを目的とした体操、
その名もトッキー体操！理学療法士の指導のもと、楽しく運動して理想
の身体を目指しましょう！

開催日 : 令和2年9月1日よりスタート

期間 : 10週間(11月6日まで)

参加費無料

曜日 : 火曜日、金曜日の11時～12時

開催場所 : 訪問看護ステーション樹2階

対象 : 佐野・六木在住の65歳以上の方

: 要介護認定を受けていない人

- ・いつまでも元気でいたい！
 - ・関節の痛みを減らしたい！
 - ・転びにくい身体を作りたい！
- 等々、ぜひお越しください。



お問い合わせ(お申し込みはお電話で受け付けております)

訪問看護ステーション樹 月～金曜日 9:00～17:00

☎: 03-5697-2662

※感染予防対策を行っての実施となります。