

地域で行う予防体操



ト ッ キ 一 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、
その名もトッキ一体操！理学療法士指導のもと、楽しく運動して健康な
身体を目指しましょう！

開催日 : 令和5年1月13日から

期間 : 10週間(3月24日まで)

曜日 : 月曜日・金曜日の11時~12時(週2回)

開催場所: 訪問看護ステーション樹2階

対象 : 診療所周辺にお住まいの65歳以上の方

: 要介護認定を受けていない方

参加費無料！

・いつまでも元気でいたい
・家で出来る体操を覚えたい
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

☎: 080-2260-3100 担当: 江澤