



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7年4月18日から

期間 : 10週間(6月27日まで)

曜日 : **金曜日**、11時～12時(週1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

☎: 080-2196-6588 担当: 高橋