



毎月第1・第3土曜は
リズム体操

当日の先着
30名です！
2部制です。



ちょっときて
ステップマット

頭と足を使って
エクササイズ。
全集中！

笑顔と笑い声が
聞こえる楽しい
時間でした。



理学療法士による
膝関節痛予防講座



理学療法士
古賀先生
登場で歓声ならぬ
嵐のような拍手 ♡



理学療法士による
コグニサイズ体操



認知症予防リーダー
暑い夏も頑張っています！



紙相撲で
いざ勝負
懐かしの
思いで話に
花が咲く



8月29日 夏祭りを開催しました。



KEIKO 先生の楽しい体操

企業様による健康教室



西警察による交通講話



企業様による健康測定



企業様による健康測定



団体様による
アロマハンドマッサージ



認知症予防
リーダーによる
握力測定 &
地域企業共催
ゼリーすくい

西区の花
サクラソウ工作



企業様によるゲーム教室



スマホ相談、なんでも相談室、就労支援事業所
掲載しきれないほどの多くのご協力をいただきました。
多くの皆様に支えられて無事開催できた事を嬉しく
思っています。ご参加いただきありがとうございました。

