



久御山町生活支援体制事業

リハビリ体操カフェ ひしのん元気体操

参加費
無料



開催日

毎月 第4日曜日

※12月のみ第3日曜日に
開催します

4月 26日(日)

5月 24日(日)

6月 28日(日)

7月 26日(日)

8月 23日(日)

9月 27日(日)

10月 25日(日)

11月 29日(日)

12月 20日(日)

1月 24日(日)

2月 28日(日)

3月 28日(日)

リハビリ体操で
楽しく健康づくり

時間 10:00~11:30

対象 久御山町在住の方

内容 血圧・脈拍・酸素飽和度 測定
リハビリ体操
トレーニングマシンを使用した
個別筋力トレーニング
カフェ・リハビリ相談・施設紹介

場所 介護老人保健施設 ひしの里
(あいあいホールの隣)

駐輪場 敷地内

駐車場 あり(佐山小学校東側)



リハビリ体操



トレーニング機器

