



久御山町生活支援体制事業

参加費
無料

リハビリ体操カフェ ひしのん元気体操

開催日 毎月 第4日曜日

令和7年7月27日(日)・8月24日(日)・9月28日(日)
毎月第4日曜日開催中です。ご参加お待ちしております!

リハビリ体操でいきいき健康ライフ!

理学療法士・作業療法士が、リハビリ体操・筋力アップトレーニング・健康相談を実施します。
健康づくりに関心のある方は、ぜひお気軽にご参加ください!

ご希望の方には、施設内のご案内もさせていただきます。



リハビリ体操



トレーニング機器

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)

