

＼介護予防運動指導員による／

健康！

運動教室

全 **4** 回

金
曜日

2025 1月17日 1月31日
2月14日 2月28日

10:30～11:30
(10:00より受付)



DO会員でなくても
参加できます！

参加費
各回 **1,100** 円 税込
定員各回20名

持ち物
筆記用具、メガネ
飲み物、室内シューズ
動きやすい服装



会場

Doスポーツ上里 2階Aスタジオ

こんな方におすすめ

- ・最近いろんなことが億劫
- ・健康のために何をしたらいいかわからない
- ・仲間と楽しく運動したい(運動が苦手)

担当

稲田美雪 笠原智美

＼こんなことが学べます！

- ✓ フレイル(虚弱)って何？
- ✓ 栄養・口腔機能
- ✓ 転倒予防・脳の働き
- ✓ トイレの不安解消

お申し込み(お電話または直接)

Doスポーツ上里 フロント 営業時間内にお申し込みください

☎ **0495-35-0145**

埼玉県児玉郡上里町大字七本木
2272-1 ウニクス上里内