



# リハビリの先生による 健プロ体操 Vol.56



## 歩き続けるための体操

リハビリの現場から考案された  
健康な体を保ち運動機能を高める体操です。  
どなたでも安心・安全に楽しくできますので  
ぜひ一緒に始めましょう♪



# 11月14日(木)

10:30~11:30

毎月第2木曜開催!  
空席あれば当日参加OK

**【こんな方に】**  
歩くのが不安、ふらつく、  
つまずく、運動不足、筋力低下、  
身体がかたい、体操を始めたい、  
今の健康状態を保ちたい、  
運動するのが不安…など

会場	とよなか倶楽部自治会館 豊中駅徒歩1分 駅西側のファミリーマートの2階		
参加費	500円	対象	60歳以上
定員	30名 ※事前申込制	講師	理学療法士 2名 作業療法士 1名
持ち物	上履き(脱げない靴)、動きやすい服装、飲み物		



申込み  
問合せ

# 080-9479-9911

受付:19時~21時 (その他の時間は折り返しお電話します)  
✉ t.katahira\_thera@live.jp 健プロ体操(担当:片平)

