

腰痛さよなら体操

リハビリ専門の先生たちが正しい体の動かし方を教えます！
みんなで楽しく体を動かしましょう！

日時

第1回 **7月4日(木) 14:00~**

※毎月第1木曜日 14:00~

8/1 (木)・9/5 (木)・10/3 (木)

11/7 (木)・12/5 (木)・2/6 (木)・3/6 (木)

12/5は、お楽しみ企画もあります！ぜひご参加ください！

~参加特典~

5回以上参加された方には

プレゼント

をご用意しています！

開催場所

南六郷二丁目団地集会所

(東京都大田区南六郷2丁目35-2)

プログラム

14:00~ 体操

15:00~ 茶話会



対象

65歳以上の方

(団地以外にお住まいの方も参加できます)

定員

各回 **20名程度**

講師



おぎのしゅういちろう
荻野 秀一郎 先生
(作業療法士 / 認知症と
転倒予防教室フラミンゴ)



たかはし かずや
高橋 和也 先生
(作業療法士 / NPO 法人
Goldenship 理事長)



ほしだ さとる
星田 暁 先生
(大田区リビングラボ代表 /
一般社団法人ユニオン代表)

※担当講師は、各回によって変わります。

参加費・持ち物

- ・参加費：**無料** (今年度)
- ・動きやすい服装で、飲み物をご持参ください。

参加方法

事前予約不要 です。

お時間に集会所にお越しください。

※定員に達した場合は参加できない可能性がございます。

共催：荻野秀一郎先生 / 高橋和也先生 / 星田暁先生 / UR 都市機構

お問い合わせ：UR 都市機構 東日本賃貸住宅本部

東京東エリア経営部 ウェルフェア推進課

03-5600-0818 (平日 9:30~17:00)