

介護予防

# ロコトレ+プラス



開催日時	毎月第2、第4土曜日(祝日を除く) 10時～11時30分【受付は9時30分～】
会場	会津西病院一般診療外来棟3階
内容	<p>前半 (みんなで)</p> <p>ウォーミングアップ (座って運動)</p> <p>後半 (体力に応じて選択)</p> <p>「つどい」コース (座って運動)</p> <p>「プラス」コース (立って運動)</p> <p>お帰りに</p> <p>諸連絡</p> <p>講話(年4回 計画しています)</p>
申込み	不要(1回のみでの参加もOK)
参加費	1回 200円 ポイントカードで特典あり
対象者	<ul style="list-style-type: none"><li>* 概ね60歳以上の方</li><li>* ご自身で会場に来ることができる方</li><li>* お住まいの地区は問いません</li><li>* 要支援、要介護認定の有無は問いません</li></ul>
準備するもの	運動に適した室内履き、飲み物、タオル

病院駐車場には限りがありますので、乗り合わせにご協力ください

問合せ：会津西病院通所リハビリテーションみずき  
電話：57-1100

2019年度

# ロコトレ+プラス カレンダー

4月	13日	27日
5月 (講話)	11日	25日
6月	8日	22日
7月	13日	27日
8月	10日	24日
9月 (講話)	14日	28日
10月	12日	26日
11月	9日	23日は休み
12月 (講話)	14日	28日
1月	11日	25日
2月	8日	22日
3月 (講話)	14日	28日

ポイントカードで7回毎に無料の特典があります。  
皆勤賞には素敵なプレゼント（ドキドキ）

※ 講話の予定は変更になることがあります。

