

Kレンジャーの手作り工房(運動編)



掃除をしながらの「ながら運動」を 作業療法士さんと一緒に やってみましょう。



毎日の家事が知らず知らずの運動になっています。
作業療法士さんと一緒にどんな動作が運動になっている
のか？

どうしたらもっと良い運動になるのか？を実際に体を動か
して体感しませんか？

～クイックルワイパーをキレイに飾って毎日のお掃除を
楽しみにしましょう～

【日時】令和5年11月13日(月)10:30～11:30

【対象】概ね65歳以上(定員15名)

【場所】吹田健都ライブラリー 2階 多目的ホール

【講師】協和会病院リハビリテーション科 森永作業療法士

【費用】220円

【申し込み】健都ライブラリー 電話・窓口・ファックス

電話:06-6388-3800

FAX:06-6105-9102



申し込み用紙 ★申し込みは、10月11日(水)から
お名前) 年齢)60代/70代/80代
ご連絡先)
ご住所)

★切り取らずこのままファックスしてください。



吹田市健都ライブラリー

指定管理者: 健都パークライフ創造パートナーズ

〒564-0018 吹田市岸部新町2-31 06-6388-3800