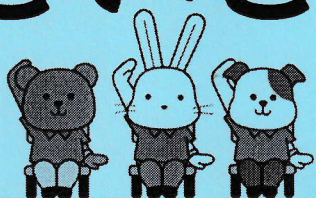


～第一弾がんばっぺ!平野健康づくりプロジェクト～

いきいきももりん体操



地域交流会

日程

2026 年

6 月 16 日 (火)

時間

13 : 30 ~ 15 : 00

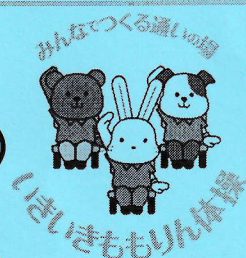
(受付 13 : 15 ~)

場所

平野ふれあい館 大ホール

講 師 快フィットネス研究所

所長 吉井雅彦 先生(体操考案者)



いきいきももりん体操は、福島市オリジナルの介護予防体操です。
イスに腰掛けたり、イスの背につかまったりして体操を 30 分程行います。
筋力アップはもちろん、仲間と集まっておしゃべりしたり笑ったりと、
元気をアップさせる要素が満載です。

ご興味ある方は、是非この機会にご参加ください！

準備物

動きやすい格好で、飲み物ご持参ください。

申込み

お電話にて 6/12 (金) までにお申込みください。

参加
無料



024-542-8779

(飯坂南地域包括支援センター: 受付時間 平日 8:30~17:30)

主催: 安心・安全ネットワーク平野 共催: 福島市飯坂南地域包括支援センター