

講座 ジャンル	健康体操	教員名	たけうち あつこ 竹内 敦子
------------	------	-----	-------------------

# 健康体操



認知症予防に  
転倒予防に

一緒に始めませんか？  
いつでもどこでも気軽にできる

筋力UP

簡単脳トレ

動きやすい服で

楽しく体操 元気に1, 2

持ち物は、タオル (体操に使う)

飲み物