



# TODA 元気体操 体験会

9月8日(月)

10時～11時30分

コンパル 多目的ホール

参加費無料

「TODA 元気体操」は戸田市が実施している介護予防のための体操で、おもりを使って筋力やバランス感覚を鍛えるプログラムです。

元気体操ってなに？

からだを動かしたいけど何から始めたら？ など

少しでも興味を持ってくださった方、ご参加お待ちしております。

対 象：市内在住の65歳以上の方 ※65歳未満の方はご相談ください

申込・問合せ：戸田市立地域包括支援センター

電話にて受付（先着順）

048-422-8821

持ち物：内履き、飲み物、タオル、筆記用具

主 催：戸田市立地域包括支援センター

協 力：中島病院・とだ小林医院・戸田中央リハビリテーション病院

