

先着  
5名

参加  
無料

こんな方に  
おすすめ

もっと元気に！ずっと元気で！

# (オンライン) 体操教室

12/11 (木)  
10:30～11:20  
(受付開始: 10:15～)

65歳  
以上の方

<開催場所>  
ガーデンコート西船橋1階



歩いていると  
ふらつきやすい

最近身体が  
疲れやすい

運動不足で筋力が  
低下している

## プログラム① (体操)



テレビの向こうにいる先生と  
お話しながらおこなう**体操**です！

## プログラム② (測定)



AIを使って、  
・ バランス能力  
・ 足腰の状態を測定  
します。

動画を撮るだけで、あなたの  
身体の「今」がわかります！

お申込み、お問合せはお電話、  
もしくはメールにてお気軽にご連絡ください！

開催場所  
ガーデンコート西船橋  
船橋市西船2-34-20  
047-410-0100

