

もっと元気に！ずっと元気で！

(オンライン)

体操教室

先着
5名

65歳
以上の方

参加
無料

12/11 (木)

10:30~11:20

(受付開始:10:15~)

<開催場所>

ガーデンコート西船橋1階



こんな方に
おすすめ

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)

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。

テレビの向こうにいる先生と
お話ししながらおこなう**体操**です！

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

