

チョイソコ かかみがはら

お出かけイベント



今から始める腰痛・膝痛 予防改善運動

～若々しいカラダをいつまでも～

開催日

2026年 **4月8日** **水**

(今後の開催予定 5月13日、6月10日、7月8日)

時間

11:00～12:00 (60分)

会場

デイサービス **Com.Do DANKE**
鵜沼羽場町3丁目33番地1

初めての方でも安心してご参加いただけます！

こんな方におすすめです

- ✓ 腰や膝の痛みが気になる
- ✓ 無理なく体を動かしたい
- ✓ 外出や運動のきっかけがほしい

ご自宅でも安心して運動ができるように、
分かりやすい**ホームエクササイズ表**をお渡し
します。月1回、姿勢や動きを確認しな
がら、無理なく体操を行います。一人では
不安な方も、仲間と一緒に続けられます。

楽しく運動習慣を作りましょう！

※効果には個人差があります



参加費

500円(税込)

※会場までの交通費等は含まれておりません。

持ち物

動きやすい服装・上履き・飲み物

参加条件

どなたでも参加可能

定員

11名

申込方法

チョイソコセンターへ
お電話ください。

☎050-2030-4555

(平日 8:00-16:00)

チョイソコ停留所

409_DANKE(暖家)

※チョイソコの会員でない方は、受付時に氏名および
電話番号をお伺いします。ご提供いただいた
個人情報、イベント終了後速やかに削除いたします。

【ご協力】社会福祉法人フェニックス 【企画・発行】株式会社アイシン

■ ご協力をお願い

イベントの予約をキャンセルする場合は、お早めにコールセンターへご連絡ください。
多くの方にイベント参加の機会を提供するため、ご協力をお願いいたします。