

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・膝の健康づくり運動

開催日

2026年 **6月10日** **水**
(今後の開催予定 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



月1回姿勢や動きをチェック

自宅でできる簡単な体操もお教えします！

- ・姿勢のチェック
- ・簡単なストレッチ・筋力運動

ホームエクササイズ表を
お渡しします

お気軽にご参加ください！

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。

定員

11名

持ち物

動きやすい服装・上履き・飲み物

申込方法

チョイソココールセンターへ
お電話ください。

参加条件

どなたでも参加可能

☎050-2030-4555

(平日 8:00-16:00)

チョイソコ停留所

409_DANKE(暖家)

※申込および当日の連絡のため、受付時に氏名・電話番号をお伺いします。取得した個人情報は株式会社アイシンが管理し、イベント終了後速やかに削除します。

※本イベントは医療行為・治療を目的とするものではありません。効果には個人差があります。