



エコロコ!

やまべえ誰でも体操

二十四軒教室のご案内



参加無料

やまべえ誰でも体操とは？

エコロコ！やまべえ誰でも体操は、地域にお住まいの皆様が、いつまでも生き生きと暮らせるように西区民の皆様と一緒に制作された介護予防”に重点を置いた体操です。

歩ける方、車椅子の方、
どなたでもご参加いただけます！

定期開催の体操教室です。
一緒に体操しましょう！
参加特典もあるよ！



体操時間は7分間で、
3つの要素があります。

- ① ストレッチ
- ② バランス
- ③ 筋カトレーニング

完全予約制です！

開催日・時間・場所



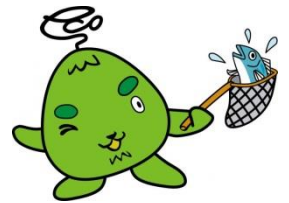
毎月**第2土曜日**（祝日の場合は翌週土曜日）



10:00 ~ 11:00



当院 **リハビリテーション室** (2F)



興味のある方、参加希望の方は、外来看護師垣内、又はリハビリテーション科神保までお気軽にお声掛けください！

*** お問い合わせ ***

さっぽろ二十四軒病院

やまべえ体操企画担当

TEL 011-641-2281 (代表)

リハビリテーション科 神保