

# セラバンド体操 筋トレ体操

出席する場合には自宅で体温計での  
検温をお願いします  
37度以上の発熱や具合が悪い場合には  
おやすみしてください  
マスク着用でお出かけください  
消毒用アルコールは事務局で準備します

日時 9月26日(月) 午前10時00分～  
10月03日(月) 午前10時00分～  
10月17日(月) 午前10時00分～

ところ: せのうえ健康クリニック

通所リハビリ・多目的室

内容: ストレッチ・ボール・セラバンド体操・筋トレ体操

※セラバンドの無い方は一本800円でお分けいたします

参加費: 無料です

申込み: 申込み不要。ご自由にご参加ください

**体を動かして、健康づくりをすすめましょう!**

**タオル・飲み物など持参してください**

問合先: きらり健康生活協同組合

せのうえ健康クリニック TEL554-5757

地域保健部 TEL526-1515

主催: きらり健康生活協同組合

余目支部・宮代ブロック運営委員会