

ウエルシア薬局と連携して体操教室を開始します！ (令和5年6月6日発表)

しぞ〜か でん伝体操 教室参加者募集！

◆アピールポイント	<ul style="list-style-type: none">○ウエルシア薬局株式会社と静岡市が連携して、市内5箇所では体操教室を開始します。○市内のドラッグストアでは初！地域の身近な場所で気軽に介護予防体操「しぞ〜か でん伝体操」等に組み込むことができます。○日頃、運動不足と感じている方は、ぜひご参加ください！
◆日時・場所	<p>初回の日程は次のとおりです。(※毎週同じ曜日と時間で開催) 当日、直接会場へお越しください。</p> <p>【葵区】 日時：令和5年6月12日(月) 10:00~11:15 会場：ウエルシア静岡瀬名店(葵区瀬名1-10-19)</p> <p>日時：令和5年6月14日(水) 10:00~11:15 会場：ウエルシア静岡水道町店(葵区水道町121-1)</p> <p>日時：令和5年6月16日(金) 10:00~11:15 会場：ウエルシア静岡沓谷店(葵区沓谷4-14-7)</p> <p>【駿河区】 日時：令和5年6月15日(木) 10:00~11:15 会場：ウエルシア静岡高松店(駿河区宮竹1-5-35)</p> <p>【清水区】 日時：令和5年6月13日(火) 10:00~11:15 会場：ウエルシア清水高橋店(清水区高橋3-2-1)</p>
◆内容など	<ul style="list-style-type: none">○ウエルシア薬局内の地域協働コミュニティスペース「ウエルカフェ」で、週1回定期的に体操教室を開催します。○体操教室では、週1回1時間程度、筋力アップの「しぞ〜か でん伝体操」や代謝アップの「しぞ〜かわくわく体操」などDVDを見ながら実践していきます。○静岡市地域リハビリテーション推進センターのリハビリ専門職が講師となり体操の指導を行います。
◆対象・申込	市内在住概ね65歳以上の方(無料) 申し込み不要

別紙資料 無

【問合せ】

地域リハビリテーション推進センター
(葵区城東町)

担当 丸山 海野

電話 054-249-3182