

～講話と体操～  
チェアエクササイズ®で

29CP  
ふ きゅう しー ぴー

健康長寿を実現しましょう

# 「健康長寿」 自信 ありますか？

「老い・衰えなんてまだまだ」  
なんて思っていないですか？  
健康長寿のために役立つお話と  
安全・効果的・楽しいイスを活用し  
た体操チェアエクササイズを  
ご紹介します。

認知症、  
要介護には  
なりたくない🦋



年齢に関係なく  
賢く学んで、  
豊かな人生に  
しよう！

年  
月 日 ( )  
時 分～ 時 分

●会場

●対象

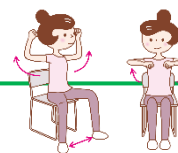
●参加費

けがや事故などには十分注意し、各自の  
責任においてご参加ください。

●服装、持ち物  
動きやすい服装でお越しください

●特典

●講師  
NPO法人1億人元気運動協会  
認定チェアエクササイズ・インストラクター



●申し込み・お問合せ  
電話(担当者: \_\_\_\_\_)

お気軽にお問合せください。  
お待ちしております！