

大東元気でまっせ体操自粛中の DVD無料貸与のお知らせ



皆様もご存じの通り、コロナウイルス感染症の拡大が問題となっております。

体操自粛中に筋力を落とさない為には

1日20回の
スクワット
(椅子からの立ち座り)

週2回の
大東元気でまっせ体操

を行っていただくことが重要です。

そこで、体操自粛期間中にご自宅で体操をして頂けるよう、大東元気でまっせ体操のDVDを無料で貸与しております。各エリアの地域包括支援センターにて取り扱っておりますので、ご希望の方は地域包括センターまでお越しく下さい。

大東市地域包括支援センター 担当：藤原

〒574-0072 大東市深野3-28-3

TEL：072-800-5374 FAX：072-800-5375

E-mail info@matituku.com