

「チャレンジデー2016」当日プログラム企画書

団体等名	P. P. K.		
プログラム名	あしこし元気体操		
プログラムの内容	<ul style="list-style-type: none"> ・イスに座ったままできるボール体操 ・自宅でできる、足腰の筋力アップ体操 ・自宅でできる、簡単なストレッチ体操 		
実施時間帯	<ul style="list-style-type: none"> ・受付13:30～ ・実施時間14:00～15:00 		
実施場所	西岐波ふれあいセンター		
参加人数	30 人	事前申込	要
参加対象者	<p>60～80代くらいの方。 軽い運動ができる方ならどなたでもOK。</p> <p>※年齢制限等あれば記入してください。</p>		
申込方法	事前に電話での申し込み。		
参加費用 (該当に○)	無料		
問合せ先	名称 P.P.K. 担当：海田善文 電話 090-1016-7047		
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい服装での参加。 ・ボールはP.P.K.が準備。 		