

## 「チャレンジデー2016」当日プログラム企画書

団体等名	むべの里 みんな生き生きサロンふるさと（上宇部）		
プログラム名	みんなで健康体操		
プログラムの内容	肩こりや腰痛予防の体操を中心に椅子に座って行います。 ※普段運動をあまりされない方でも出来る軽負荷な運動です。		
実施時間帯	10:00～11:00（雨天決行）		
実施場所	むべの里 みんな生き生きサロンふるさと（上宇部） （むべの里サ高住博愛園隣）		
参加人数	20人	事前申込 （該当に○）	<input checked="" type="radio"/> 要 <input type="radio"/> 不要
参加対象者	不問（介助の必要な方はどなたか付き添いをお願いします）		
申込方法	直接サロンでお申込みいただくか、またはお電話にてお申込み下さい。 〆切 5/18（水）17:00迄		
参加費用 （該当に○）	<input checked="" type="radio"/> 無料 <input type="radio"/> 有料      （      円）		
問合せ先	名称 むべの里居宅介護支援事業所厚南 電話 43-1944 担当 西田		
特記事項	※駐車場に限りがございますので、お越しの際は乗り合わせてご来場くださいませ。		