

# 痩せる有酸素運動

～立位でややハードバージョン～

今回の痩せる有酸素運動は、ややハードバージョンです。主に立って行う運動を行います。

立って行う運動がメインの為、10月に比べて強度が上がります。

日 時：11月12日(木)

13:30～14:30

場 所：2階 多目的ホール

定 員：先着60名(申込制)

内 容：立って行う運動

持ち物：動きやすい服装、飲み物、  
汗拭きタオル

申 込：10月8日(木)～

定員になり次第終了

講師：有限会社 総合リハビリ研究所

リボン結<sup>ゆい</sup>訪問看護ステーション

理学療法士 原 泰裕 先生