

図書館 **de** レクリエーション

7月のレクリエーション内容

レジスタンス運動で サルコペニア・フレイル予防!!



※レジスタンス運動とは
筋肉に負荷をかける動き
を繰り返し行う運動です。



2024年

進行：レクリエーション介護士

日時

7月28日（日） 13:30～14:15

場所

大和市文化創造拠点 シリウス
4階図書館 健康テラス

申込

不要
どなたでも参加できます

当日先着20名

**参加無料
持物不要**