

## 小山田温泉ヘルシークラブ (O・H・C)

### 健康まもり隊のご案内

健康まもり隊はどなたでも参加いただけます。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

#### 健康まもり隊 タイムスケジュール

13:00~13:30 受付 健康チェック (血圧測定・健康チェック表)

13:30~14:00 体操・ストレッチ

14:00~ 休憩

14:15~ 選択メニュー (希望に応じて)

16:00 終了



### 11月の健康まもり隊 選択メニュー予定

11月4日 (木) ウォーキング、呼吸法・発声法、カラオケ

11月11日 (木) ウォーキング、呼吸法・発声法、カラオケ

11月18日 (木) 音楽療法(ミュージックアクティビティ)、ウォーキング、呼吸法・発声法、カラオケ

11月25日 (木) ウォーキング、呼吸法・発声法、カラオケ

ご質問等ございましたらご連絡下さい。

電話 059-328-2907 担当：山口、小林、

崎地、八鳥

