

体操のコツを学んで、仲間と楽しく交流

いもっこ体操フォーラム

参加
無料



日時

2025. 11.13 木

時間

10:00～11:30

場所

藤久保公民館 ホール

定員

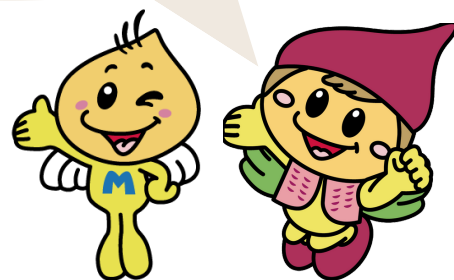
40名

対象者

いもっこ体操参加者
いもっこ体操に今後参加してみたい方

いもっこ体操とは、住民代表と町の医療機関が一緒に考えた、椅子に座って気軽にできる体操です！

今回のフォーラムでは、体操の実技を体験しながら、コツや効果を学んだり参加者同士で交流ができます。一緒に体を動かして、楽しく元気になりましょう！



フォーラムの内容



いもっこ体操の紹介

保健師



実技&効果解説

埼玉セントラル病院
理学療法士・作業療法士



参加者・参加希望者
同士の交流

お申込・お問い合わせ

三芳町役場

健康増進課

健康推進担当

☎ 049-258-0019

FAX 049-274-1051

申込締切：11月10日（月）

申込みフォーム



上記、電話番号、FAX、電子申請で①講座名②氏名③生年月日④住所⑤電話番号⑥いもっこ体操参加の有無を伝えて申込み