

令和4年度 きいとサロン エロングーション体操教室 開催のご案内



【エロングーション体操とは】

誰でもどこでもできる「伸び体操」です。

柔軟性と筋力、バランス能力を高め、寝たきりにならない身体を作るのに役立つと言われています。

国際エロングーション・トレーニング協会の研修を受けた介護老人保健施設「ここちの郷」のリハビリ専門職（リハビリスタッフ）が指導いたします。

日 時 毎月 第1・第3木曜日
または 第2・第4木曜日 10:30～11:30

※開催日は裏面でご確認ください

会 場 地域密着型特養きいと・地域交流スペース

定 員 10名(要予約)

参加費 無料



【お問合せ・ご予約】社会福祉法人 六心会

地域密着型特別養護老人ホーム きいと(担当:辻・橋尾)

(五個荘山本町 447 番地 34)

TEL:0748-48-7501 FAX:0748-48-7502

✉kiito@rokushinkai.com



令和4年度 エロンゲーション体操教室 開催予定日

年	月	日	
令和4年	4月	14日(木)	28日(木) 
	5月	12日(木)	26日(木)
	6月	2日(木) 	16日(木)
	7月	7日(木)	21日(木) 
	8月	4日(木)	18日(木)
	9月	1日(木) 	15日(木)
	10月	6日(木) 	20日(木)
	11月	10日(木) 	24日(木)
	12月	1日(木) 	15日(木)
	1月	12日(木) 	26日(木)
令和5年	2月	2日(木) 	16日(木)
	3月	2日(木) 	16日(木)



は「いきいき本の元気便」(移動図書館)の巡回日です。

