

明日の笑顔を支えるのは健康な自分。

2025年4月~

しろくま健康サークル

5年ぶりの再開！

椅子やヨガマットを使用したストレッチ
猫背予防・腹筋体操
世界一楽な筋トレ！&有酸素運動
認知症予防・脳トレなど
理学療法士監修！

場所/しろくまホール

お申し込みはお早めに！

※特別養護老人ホーム白熊園内

(福岡市城南区別府7丁目5番45号)

定員
20名程度

日時/毎月 第2・4 水曜日

14:00~15:00

参加費用/1回200円

※お元気な方なら誰でも参加OK！

白熊園の職員と一緒に体操しましょう！



お申込み・お問い合わせ先)

白熊園デイサービスセンター

☎092-831-8583(担当:山中)

