

# 機能訓練教室 ゆるり

参加者募集中



仲間と楽しく体を動かして、より元気な自分を目指そう！

脳卒中や事故の後遺症、整形外科の病気等で体を動かしにくい人を対象に心身機能の維持・向上を目指しています。

日時 毎月2回 午後1：30～3：30

4月10日(水)	4月19日(金)	5月9日(木)	5月30日(木)
6月10日(月)	6月26日(水)	7月8日(月)	7月25日(木)
8月7日(水)	8月30日(金)	9月9日(月)	9月25日(水)
10月8日(火)	10月24日(木)	11月8日(金)	11月26日(火)
12月10日(火)	12月25日(水)	令和7年1月9日(木)	1月29日(水)
2月10日(月)	2月27日(木)	3月7日(金)	3月26日(水)

参加・見学は  
随時受付中！



場所 福知山市中央保健福祉センター（ハピネスふくちやま2階）

対象 40歳～64歳（定員15人）  
\*事前に保健師が面接し、身体状況の確認を行います。

一人ひとりの体の状態に  
合わせたアドバイスもします！

内容 理学療法士・作業療法士による集団体操  
レクリエーション等



作業療法士

## 教室の様子



体操効果を実感！



みんなと交流できて  
楽しい♪



黙々と  
作品づくり中…



【問合せ・申込み先】 福知山市役所健康医療課 TEL 23-2788・FAX 23-5998