

# 週間体操ラ・ドン！

## 開催のお知らせ

三朝町地域包括支援センターでは、町内の4カ所で週間体操ラ・ドン！を実施しております。「湯けむり体操ラ・ドン！」は三朝小唄に合わせて行う、介護予防体操です。特に下肢筋力の強化と転倒しにくいバランス能力の向上に効果があります。

毎週体操やおしゃべりなど参加者の方と楽しく過ごし、心と体を元気に保ちましょう。

初めての方でも、普及員さんがわかりやすく説明を行います。どなたでも参加できますので、たくさんの方のご参加をお待ちしております。

### 【開催日時と場所】

日 時	場 所
毎週 月曜日 10時～11時	三朝町総合文化ホール 三朝町大瀬999-2
毎週 水曜日 10時30分～11時30分	竹田公民館 三朝町穴鴨168-1
毎週 水曜日 14時～15時	三朝町総合スポーツセンター 三朝町山田214-1
毎週 木曜日 13時30分～14時30分	三朝ふれあい会館 三朝町三朝956-5

\*祝日など休みの場合があります。開催日については下記までお問い合わせください。



●問い合わせ先  
三朝町地域包括支援センター  
電話 0858-43-3519