

コロナウイルスの影響で
運動の機会が減っていませんか？

個人でも 貸出OK
団体でも

ご自宅で運動をして、
心身の健康を保ちましょう。

フ	レ	イ	ル	予	防
		の	た	め	の



体操動画の

DVD を

無料で貸出します。



←インターネットでもご覧いただけます。

長岡京市社会福祉協議会



【お問合せ】

長岡京市東地域包括支援センター 基幹強化担当

TEL/ 075-963-5508

メール/ hokatsu@nagaokakyo-shakyo.jp

【協力】

乙訓圏域リハビリテーション支援センター
やすらぎクラブ長岡京