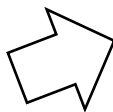


ショッピングリハビリ® 介護保険を適応した



片足で20秒
立てますか？



無料体験には
お買物券
プレゼント

1. 行く



玄関前までお迎え
にあがります。

2. ポール体操



オリジナル体操で
心も体も元気に♪

3. 買う・歩く



買い物して歩きます。
※駒場地区のお店

4. 帰る



買ったものは玄関
まで運びます。

ひかりサロン網走 網走市駒場北5丁目83番地1

※ご相談はお電話で ☎0152-67-6738

目指そう！！「寝たきりゼロ」の網走市

買い物健康ウォーキング &

効果 **バググン** のポール体操
※作業療法士監修で効果バググン

お買い物は駒場地区でお買い物します。



CITYあばしり店

※ホームマックでも
買い物できます。



BASIC駒場店

※ツタヤ書店・宝くじ
ケンタッキーなど



コープあばしり店

※しまむら・ダイソー
シュプラザなど



平日は毎日実施中

① 9:30~11:30

② 13:30~15:30