

健康体操講座



今回は正しい歩き方と

筋力アップトレーニングをしましょう！



転倒・つまづき
防止



生活習慣病の
予防・改善



腰痛・関節痛の
予防



嚥下機能の
維持・改善



体脂肪減少

など、他にも嬉しいこと沢山

～正しい歩き方と筋力アップトレーニング～

講師 林 夕佳 さん

対象 成人

日時 10月14日(火) 13:30～15:00

場所 警固屋まちづくりセンター ホール

申込 9月20日(土)～10月7日(火)

(受付時間8:30～17:00)

定員 先着20人

料金 400円(受講料)

持ってくる物 ヨガマット・飲み物

お問い合わせ

警固屋まちづくりセンター【☎0823-28-0200】

※受講料は当日事務所で支払ってください。

申込人数が5名以下の時は開催しない場合があります。

※体調不良(発熱・せき・のどの痛み等)の場合は参加を自粛してください。