足腰しやつきり 無転倒予防 講座

足腰を中心に、ストレッチや筋力・バランストレーニング などを行い、転倒しにくい身体づくりを目指しましょう! 何をしたらよいかわからない方、見よう見まねで身体を 動かしている方におススメ♪経験豊富な運動の専門家が、わかりやすく丁寧に健康づくりのお手伝いをします。

- *日 程* 7月13日(金)
- * 時 間 * 午後2時~3時まで
- *参加費* 500円
- *場 所* レインボーホール

(富田林市市民会館)

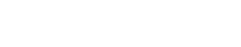
3階 松の間

※当日は1階事務室へお越しください。

- * 持ち物 * フェイスタオル、飲み物、運動靴
 - 動きやすい服装

B

申込み ☎0721-25-1117



講師

井上

春菜

E.



