

足腰しゃっきり 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。

講師
井上 春菜 氏



- * 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下さい。

- * 持ち物 * フェイタル、飲み物、運動靴
動きやすい服装
- * 申込み * ☎0721-25-1117

氏名

☎

主催：レインボーホール（富田林市市民会館）