



今から取り組もう！
転倒予防体操講座

講師
井上 春菜氏

2020年3月16日（月）

転倒は子供から大人までありえること。つまづいたり、転ばないために必要なトレーニングと、もし転んでしまったとしても、自分で起き上がるために必要なトレーニングをご紹介します。元気に動ける内に、予防のためのトレーニングをすることが、とても大切です。

はじめての方大歓迎です！お気軽にご参加ください。



健康運動指導士

介護予防運動指導員

時 間＊14:00～15:00

場 所＊富田林市市民会館 2階 展示室

定 員＊先着 20名

持ち物＊動きやすい服装、靴・フェイスタオル・飲み物

参加費＊500円 ※参加費は当日、1階事務室にてお支払いください。

問合せ＊主催＊ レインボーホール(富田林市市民会館)TEL:0721-25-1117

申込書

氏 名

電話番号