

階段も怖くない♪

関節に油さす体操講座

2021年10月28日(木)

階段は好きですか？

最近はいたる所にエスカレーター、エレベーターがありますが、たまに階段だけの所に出くわす時もあるかと思います。

そんな場所でも“困らない足もと”を取り戻します！

階段でも軽快に上れるようになるので、転倒防止にも効果が期待できる、年齢を問わずできる体操です。

- 講師 -

Yamanouchi Mayumi

山内 真由美



健康運動指導士

日本コンディショニング協会インストラクター

時間・14時～15時

場所・富田林市市民会館 2階展示室

定員・先着15名

持ち物・バスタオル、スポーツタオル又は、マフラータオル、動きやすいひざ下が出せる服装（デニム不可）、飲み物

参加費・700円

参加費は当日1階事務室にてお支払いをお願いします。

問合せ・主催・富田林市市民会館

(レインボーホール) 0721-25-1117



申込書

申込書は1階事務室へご提出ください。

氏名

電話番号

年齢 才

山内先生から教わりたい講座内容等ございましたら教えてください。

※参加者様の年齢も考慮した内容に対応する為、記入をお願いいたします。