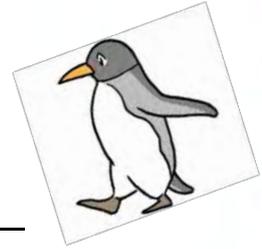




元気に歩こう講座

2022年8月25日(木)



信号は変わってすぐに渡りだしても
かなりギリギリ…
コレ、高齢者あるあるですが、
青のうちに渡れるかどうか
ロコモティブシンドロームの目安だって知ってました？

スタスタ歩ける足元を作るのに
スクワットとかつらい筋トレは要りません♪
ぜひ、確かめに来てください！！

ロコモティブシンドロームとは…運動器の障がいや、衰えによって、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態を指します。※ロコモ自体は、病気ではありません。

～講師～



—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

山内 真由美

(時間・場所) 14時～15時・富田林市市民会館 2階展示室

(定員・参加費) 先着20名・700円

タオルは必ずお持ちください！

(持ち物) スポーツタオル、ヨガマット or バスタオル、飲み物、動きやすい服装

(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.....

氏名 _____ 電話番号 _____ 年齢 _____ 才 _____

アナタのお体のお悩み教えてください。講座開催時の参考にさせていただきます。

(_____)

元気に歩こう講座 2022年8月25日(木)

