

生き生き体操教室



無料

最近つまづきやすくなったなあ。と、感じることはありませんか？
転ばぬ先の杖！！転倒予防体操をマスターしましょう！

【日 程】 5月22日・29日・6月5日・12日
全4回コース（毎週金曜日）

【時 間】 午前10時～午前11時45分（受付は9時30分から）

【会 場】 相模原市民健康文化センター 1F 多目的会議室（麻溝台1872-1）

【講 師】 明治スポーツプラザ 健康運動指導士 藤本 益徳

【内 容】 転倒骨折について理解し、予防体操を学びます。（体力テスト付き）

【対 象】 おおむね65歳以上の方

【持ち物】 水筒・タオル 動きやすい服装と靴でご参加ください。

＜申込・お問い合わせ＞ 麻溝高齢者支援センター ☎042-777-6858
受付時間 平日午前8時30分～午後18時 担当 俵

◎この事業は相模原市の委託を受けて実地しています。