

転倒予防体操

足うらマッサージ

姿勢を整える



優しく体幹を鍛える

筋肉の仕組みなど体に関して学び、簡単なストレッチ体操で転びにくい身体を作ります。自宅でも簡単にできる体操で動ける体になりましょう。激しい運動はありません。

14:00～15:00 水曜日

10月25日	なぜ転倒するのか？
11月 1日	姿勢と転倒の関係性
11月15日	骨盤からの姿勢の崩れ
11月29日	足裏と転倒の関係性

- 募集 : おおむね 60才以上 先着 10人
参加費 : 1,200円 全4回(団体傷害保険込)
持ち物 : 硬式テニスボール 1個、(コミュニティで用意する場合130円) 動きやすい服装(スラックス)
講師 : 小野寺 俊(全米エクササイズトレーナー資格)
受付 : 10月11日～電話または窓口

問合せ: 浜小学校コミュニティハウス(休館 火・金)

電話・FAX 758-2540 開館9時～21時