

参加
無料



腰痛・膝痛 予防コース



腰痛や膝痛が心配なかつた、痛みを軽減したいかたにオススメ!

手軽に自宅で続けられるストレッチや筋力トレーニング、日常生活での注意点などをお伝えします。

トレーナーの指導のもと行いますので、運動が苦手なかつたも、お気軽にご参加ください!



日程： **9 / 25、10 / 2・16・23** (月)

時間：午後 1 時 30 分～午後 3 時 *受付は午後 1 時から

場所：市民会館

対象：65 歳以上の市民で全日程の出席が可能なかつた

- *デイサービス・デイケアを利用しているかたを除く
- *初めて参加されるかたが優先されます
- *全 4 回のうち、途中の日程からの参加はできません

人数：20 人 (申込順)

申込み：9 月 4 日 (月) 午前 8 時 45 分～

(申込み方法：電話・ファクス)



申込み・問い合わせ

箕面市(みのおライフプラザ総合窓口) TEL072(727)9524 FAX072(727)3539