

参加  
無料



# 腰痛・膝痛 予防コース



腰痛や膝痛が心配なかと、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、運動が苦手なかたも、お気軽にご参加ください！



日程： **11 / 19・26 12 / 3・10(火)**

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：10 月 15 日 (火) 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