

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 / 30・10 / 7・14・21(火)

時間：午後1時30分～午後3時＊受付は午後1時から

場所：東生涯学習センター

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：9月2日(火)午前9時～

(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