

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： **2 / 3・10・17・24(火)**

時間：午後1時30分～午後3時 *受付は午後1時から

場所：らいとぴあ

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：1月6日(火)午前9時～

(申込み方法：電話・ファクス)

