

参加
無料

転倒予防 コース



「最近つまづきやすい」というかたにオススメ！
家で楽しく続けられる運動や歩きかたなどをお伝えします。

ふだん運動しないかたや、体力に自信のないかたもお気軽にご参加ください。

転んで骨折してしまう前に、体づくりで予防しましょう！



日程：12 / 3・10・17・24 (木)

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

*デイサービス・デイケアを利用しているかたを除く

*全4回のうち、途中の日程からの参加はできません

*可能な限り全日程ご参加ください

人数：20人(申込順)

申込み：11月5日(木)午前9時～

*初めて参加されるかたが優先されます

(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