

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：11/4・11・18・25(水)

時間：午後1時30分～午後3時\*受付は午後1時から

場所：小野原多世代地域交流センター

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

\*可能な限り全日程ご参加ください

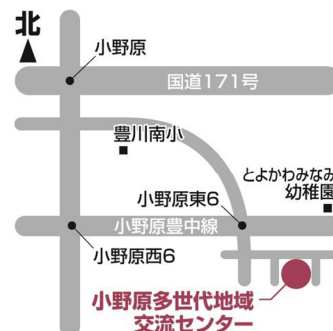
\*全4回のうち、途中の日程からの参加はできません

人数：20人(申込順)

申込み：10月7日(水)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