

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：1 / 26・2 / 2・9・16 (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21**

**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：12月16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