

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：7 / 7・14・21・28 (火)

時間：午後1時30分～午後3時 *受付は午後1時から

場所：市民会館

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

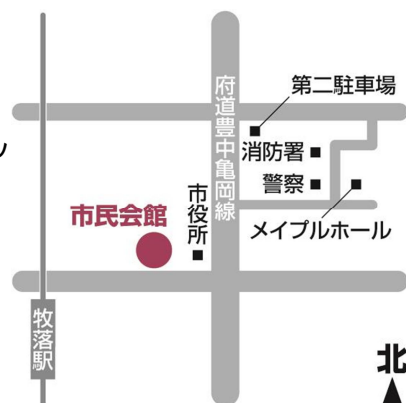
*全4回のうち、途中の日程からの参加はできません

人数：20人(申込順)

申込み：6月5日(金)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