

健康体操 一緒に体を動かして、いつまでも元気に!

参加  
無料

# 転倒予防のための トレーニング

イスも使った無理のない運動です  
会館に来られる方でしたらどなたでも参加できます



人に地域に社会に貢献する

講師 安宅 優輔 氏

学歴

関西医療大学保健医療学部  
鍼灸学科スポーツトレーナーコース卒業

資格

アスレティックトレーナー  
鍼灸師  
トレーニング指導者



お申込み方法

地域の保健活動推進員へ  
または お電話・QRコードからお申し込みください

TEL 045-783-8129 (鈴木)

留守電の場合は、「体操教室希望」と  
お名前・電話番号をお伝えください。  
後日こちらよりご連絡させていただきます。



【申込締切】6月20日(金)

ご準備ください



運動できる服装で  
ご参加ください



室内履きを  
ご着用ください



水分補給のため  
飲み物をご持参ください



駐車場は  
ございません

無理なく楽しく  
身体を動かして  
転倒を防止しましょう!