

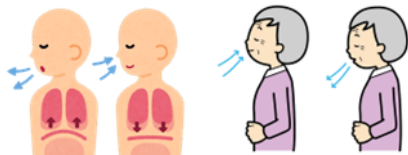
～いつもの坂道、もっと楽に歩きませんか～

フレイル予防空手講座

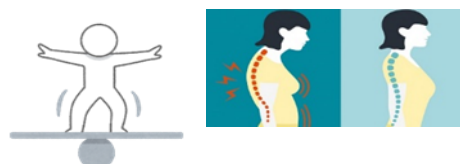


坂道を安全に歩くために大切なのは「体幹」と「足腰の筋力」です。空手といっても、激しい運動や接触は一切ありません！10年後も自分の足で、この街を元気に歩くために、楽しく体を動かしてみませんか？

呼吸法：内側から健康！



バランス強化・姿勢矯正



適度な運動・脳トレ



日時

7月8日(水)10:00～11:00

場所

西柴地域ケアプラザ多目的室1

講師

(株)メモワール 粕谷 昌二郎氏

定員

15名

持ち物

飲物・上履き

参加費無料

☆お申し込み☆

横浜市西柴地域ケアプラザ

TEL 780-1150