

倉地先生の運動講座

日常生活でできる運動のご紹介



皆様、日頃の運動量は足りていますか？いくつになってもご自分の足で歩けるように、工夫していきませんか。理学療法士の倉地先生による楽しいお話と運動実技を交えながらの講座です。どなたでもご参加できます。

* 日 時 : 2018年11月16日(金) 10:00~11:30
受付9:30~

* 会 場 : 小山市民センター ホール



* 講 師 : 理学療法士 倉地 洋輔 先生

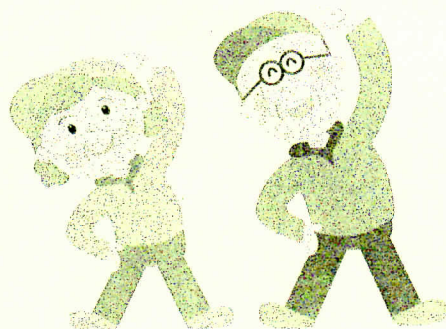
倉地先生・・・「からだ康房」代表、理学療法士。東京都介護予防推進支援センター広域アドバイザー。「町トレ」の紹介を各地域でデモンストレーションなさっています。

* 服装 : 運動しやすい服装と靴 (スニーカーや上履き) スリッパ不可

* 持ち物 : タオルや飲み物など。

* 会費無料

* 申込不要、直接会場にお越しください。お待ちしております！



主 催 : 町田市保健予防課

小山地区健康づくり推進員

問合せ先 : 藤村042-810-2703

11~13時、21時以降在宅

協 賛 : 堺第2高齢者支援センター