11/1受付開始

冬は転倒が 起きやすい時期!?

寒さで筋肉が硬くなったり、 膝や腰の痛みが強くなったりすることから 「つまずき」「転倒」のリスクが高まります。 健康づくりのための運動で、 筋力・バランスカを鍛えましょう!

日時:令和7年 1/28 (火) 13:30~15:30

講師:NPO法人ヘルス・フィットネス・フォーラム代表

健康アドバイザー 健康運動指導士

松元 義人氏

実費: 1 ∅ ∅ 円 定員:30名

動きやすい服装でタオルや水分をご持参ください

事前にTELまたは申込フォームからお申込みください キャンセルされる場合は、1/23(金)までにご連絡ください

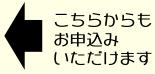
お申込み お問合せ 開催場所 大分県社会福祉介護研修センター (大分市明野東3-4-1) 小ホール

開館時間 8:30~17:00



TEL: 097-552-6888





一 キリトリ







Instagram





氏名(ふりがな)

電話番号 (延期や中止の場合連絡します)