

お知らせ

介護予防の健康運動講座

開催日時：平成**28**年**6**月**3**日（金）9：30～11：15

場 所：学区集会所（ピュアクック横）



中高年の悩み改善の健康運動を学ぶ

講 師：青江 孝信 先生

『中高年健康研究会』

どなたでも、「悩み改善の健康運動講座」に参加できます。

回数	開催日	時間	会場	楽な服装で参加して下さい。
第1回	6月3日 (金)	9:30-11:15	学区集会所	足の運動 (ひざ痛予防改善)
第2回	7月1日 (金)	9:30-11:15	学区集会所	腰の運動 (腰痛予防と改善)
第3回	9月2日 (金)	9:30-11:15	学区集会所	体幹運動 (正しい姿勢・呼吸)
第4回	10月7日 (金)	9:30-11:15	学区集会所	首・肩・背中の運動 (コリ痛みの予防改善)
第5回	11月4日 (金)	9:30-11:15	学区集会所	転倒予防運動 (筋肉強化・バランス)

主 催 安佐・安佐南地域包括支援センター
昆沙門台学区社会福祉協議会

共 催 昆沙門台学区 公衆衛生推進協議会

〃 民生委員児童委員協議会