

第3回皆川公民館成人学級

ロコモ予防運動

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは

骨・関節・筋肉・神経などの障害によって、立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態

おうちでもできる運動で、知らず知らずのうちに起こる体の衰えを未然に防ぎましょう！

（講師：健康運動指導士 勝恵美氏）

日時：令和5年9月7日（木）10時～11時30分

場所：皆川公民館 大研修室

定員：20名（先着順）

申込期間：8月30日（水）まで

申込方法：お電話・FAX・窓口にて

持ち物：動きやすい服、飲み物、汗拭き用タオル

注意事項：体調がすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。
欠席の場合は必ず公民館までご連絡ください。

お問合せ：皆川公民館

TEL 0282 - 22 - 1812

FAX 0282 - 20 - 7027



キリトリせん

第3回成人学級 参加申込書

フリガナ	
氏名	
住所	
電話番号	