

練馬区出張型街かどケアカフェ

転ばない身体づくり講習会・健康相談会 ～毎日少しの筋トレから、めざせ！元気で長生き～

転倒は思わぬケガにつながることもあります。

筋力を鍛えることで、転倒のリスクを減らすことができます。

元気な足腰は、一日にしてならず！自宅でできる少しの筋トレで、一緒に筋力アップを目指しましょう！

日時：1月19日(月)14時～15時

場所：厚生文化会館 地下大会議室

講師：理学療法士

1月5日(月)より事前申し込み制

定員：15名

＊体調不良時は、参加をご遠慮下さい。

＊水分と汗拭きタオルをご持参下さい。



詳しくは包括のホームページをご覧ください。
QRコードはこちら→



☆問い合わせ・申し込み☆
練馬地域包括支援センター
☎：03-5984-1706

