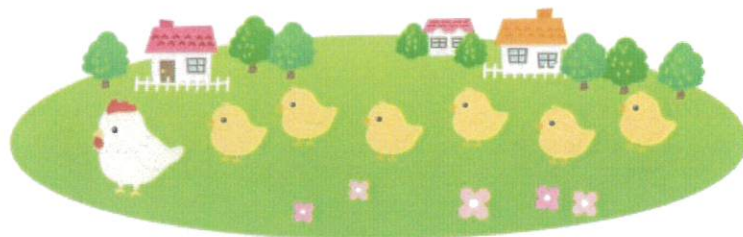


転倒予防&フレイル予防のための 筋トレウォーク講座

※フレイルとは「加齢により心身が老いて衰えてきた状態」

～しっかり歩いて筋力アップ～



- 日時** 令和4年10月7日(金) 午前10時～
- 場所** 所沢サン・アビリティーズ体育室・第1.2研修室
- 対象者** 市内在勤・在住 募集人数 30名
- 持ち物** 汗拭きタオル・体育館用シューズ・飲み物
筆記用具・運動をしやすい服装
- 講師** 齊藤 良一氏



(インターバル速歩インストラクター・転倒予防指導士)

- 受付** 10月1日(土) 午前9時00分より
- サン・アビ窓口 又は電話 ☎ 2995-1301

主催 (公財) 所沢市公共施設管理公社

所沢サン・アビリティーズ

