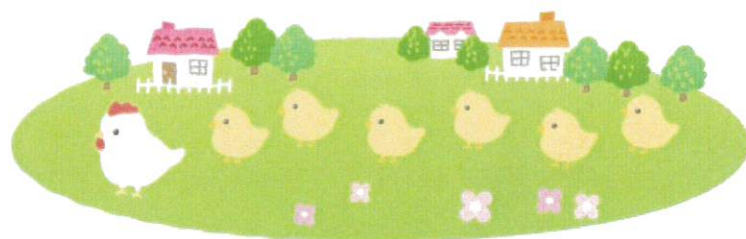


転倒予防&フレイル予防のための 筋トレウォーク講座

※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5年10月19日（木） 午後1時30分～

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 斉藤 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

