

転倒予防&フレイル予防のための 筋トレウォーク講座

～しっかり歩いて筋力アップ～



日時 令和6年10月18日(金) 午前10時～

場所 所沢サン・アビリティース

対象者 市内在勤・在住 募集人数 20名

持ち物 汗拭きタオル・飲み物・筆記用具
・運動しやすい服装

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(火) 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・アビリティース

