

転倒予防&フレイル予防のための

10月17日(金)
午前10時から

筋トレウォーク講座



場 所:所沢サン・アビリティーズ

対象者:市内在勤・在住 募集人員 20 名

持ち物:汗拭きタオル、飲み物、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(水)午前9時から受付窓口又は電話

公益財団法人所沢市公共施設管理公社 所沢サン・アビリティーズ

電話番号 04-2995-1301