

参加費
無料

転倒・骨折予防のための

からだ楽々体操

下半身を鍛える運動や動きが硬くなりやすい
関節部のストレッチをすることで寝たきりにならない
体をつくります！



日時

12月12日(水)
AM10:30~11:30

トレーナー

近藤 勝一 氏
(八尾体育振興会グループ)

対象

テーマに関心のある方。
いつまでも元気でいたい方。
体力低下が心配な方。
(定員 20 名)

お申込み
お問い合わせ

12月1日(土)10時より、志紀図書館カウンターもしくは
電話にて。志紀図書館(072-948-5454)

- ★ 会場は志紀図書館お話室です。
- ★ 無理なく、楽しく、だれでもOK！
- ★ 転倒予防のコツや運動を学びます。
- ★ 動きやすい服装できてください。
- ★ 持ち物：タオル、のみものなど
- ★ 年齢制限はありません。

わからないことやお悩みもご自由にアドバイスを受けられます

主催・・・八尾市立志紀図書館 協力・・・八尾体育振興会グループ