



# 試してなっとく!

## これで足腰大丈夫体操

- 日 程 : 令和4年11月24日、12月1日、15日、22日  
(木曜日・全4回)
- 時 間 : 午前10時～午前11時30分
- 対 象 : 市内在住の60歳以上の者または障がい者
- 内 容 : 自宅でも簡単に続けられる「ロコモ体操」による、下肢筋力アップ、足指トレーニング、股関節運動等
- 講 師 : 動きケアパーソナルトレーナー  
池田 美保
- 定 員 : 16人 (※定員を超えた場合は抽選)
- 参加費 : 受講料 : 1,000円 ※障がい者は障害者手帳提示で無料
- 持ち物 : 運動のしやすい服装、5本指靴下、水分補給用飲み物、タオル、筆記用具
- 申込み : 11/11(金) <必着>までに往復はがきに  
①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号  
⑥障がいの有無を記入してお申込みください。



■ 問い合わせ : 総合福祉センター

〒486-0857 春日井市浅山町1丁目2番61号

電話 : 0568-84-3611 Fax : 0568-84-3933