

試してなっとく！



# これで足腰大丈夫体操

- ☆ 日程： 令和5年11月30日、12月7日、14日、21日  
(木曜日・全4回)
- ☆ 時間： 午前10時～午前11時30分
- ☆ 場所： 総合福祉センター 研修室
- ☆ 対象： 市内在住の60歳以上の方、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、タオル、  
水分補給用飲み物、筆記用具

- ☆ 申込み： 11/14(火) <必着> にて  
往復はがき又はメールで



- 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。

※11月1日(水)より申し込み開始

- ☆ 問合せ： 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

メールアドレス [soufuku\\_kouza@haru-syafuku.or.jp](mailto:soufuku_kouza@haru-syafuku.or.jp)

