

足腰スッキリ!転倒予防の 健康体操講座

5/31 (金)

午前10時30分～正午



年齢を重ねると、なぜ転倒が起こりやすくなるのでしょうか？

この講座では転倒予防の為にカンタンで気持ちの良い体操を行います。休憩しながら行いますので、体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。またご家族の為に体操を知りたい方も、ぜひ気軽にお越しください。

講師

健康サポートプロジェクト
あまい りょうすけ

天井 亮介さん (だいたい人財問屋登録者)



定員

20人 (要予約)

費用

500円

対象

どなたでも

申込

4月7日(日)から
まなび北新にて
来館・電話・FAXで受付

持ち物

タオル、飲み物
動きやすい服装

大東市立生涯学習ルーム
まなび北新

住所 大東市北新町3-101
TEL・FAX 072-876-7701

講師プロフィール

健康サポートプロジェクト だいとう健康塾

あまい りょうすけ



天井 亮介 さん

(だいとう人財問屋登録者)

同志社大学経済学部経済学科卒業
大阪医専アスレティックトレーナー学科卒業

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定、
パーソナルフィットネストレーナー。

『安全で効果的な運動を習慣化し、
いきいきとした人生を応援する』をテーマに
運動指導、健康セミナーを行っている。

指導分野

- ◇肩凝り・膝痛・腰痛予防などの健康体操
- ◇生活習慣病予防のための脂肪燃焼エクササイズ
- ◇体重減量・維持をサポートするマンツーマントレーニング

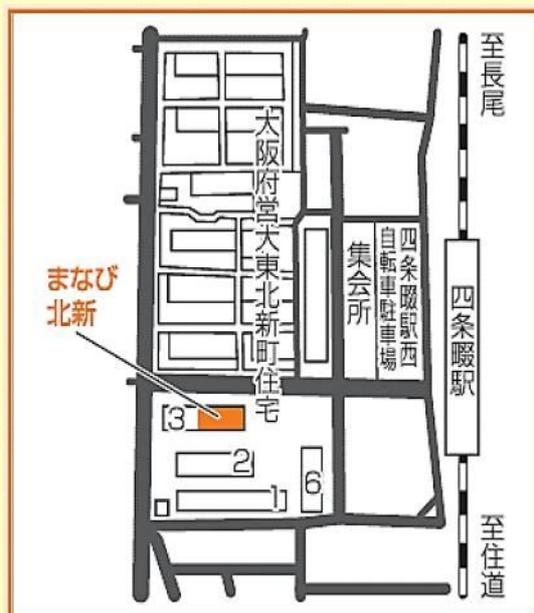


大東市立生涯学習ルーム

★ ^{きたしん}まなび北新

★ お申し込みは

『まなび北新』にお願いします。



大東市立生涯学習ルーム **まなび北新**

TEL・FAX 072-876-7701

住所 大東市北新町3-101

(最寄駅：四條畷駅/JR学研都市線)

※キャンセル待ちの方を

受付している場合があります。

やむを得ずキャンセルされる場合は
お早めにご連絡ください。