

今日から始める

ロコモ予防運動

年齢を重ねることによって筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症します。介護予防や寝たきり予防のために、無理なく楽しく続けられる「ロコモ予防運動」を実践します。

6月16日(水) 13:00~14:30

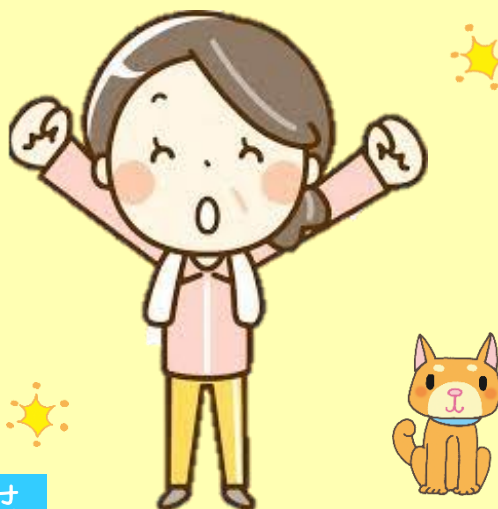
会場：五所川原市市浦コミュニティセンター 大ホール
(五所川原市市浦相内字岩井81-384)

定員：45名(要予約、先着順です。)

講師：近藤 文俊氏

特定非営利活動法人 青森県健康・体力づくり協会理事長

〈運動のしやすい服装でおいでください〉



感染症防止対策へのご協力

- ・マスクの着用
- ・手指の消毒
- ・検温(37.5度以下である事)
- ・会場内での会話はひかえめに

お願いいたします。

*状況によっては、中止となる場合
もありますので、ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局

TEL：017-739-0900 FAX：017-739-2570

Mail：alis02@jomon.ne.jp

五所川原市教育委員会

TEL：0173-35-6056

主催：青森県総合社会教育センター

共催：五所川原市教育委員会

こちらのQRコードから当グループのホームページへ繋がります
各講座のご案内をご覧ください

