

# 転倒予防教室

## ～ 伸ばそう！健康寿命 ～



内容は・・・

- ★ プチ講話 (予防方法)
- ★ 椅子ストレッチ
- ★ 筋力トレーニング など



### ★ 教室要綱

### ★ 指導員紹介

- 場所** ■ 片山市民体育館 会議室
- 日時** ■ 8月10日(水) 午前10:00～午前11:00  
※受付開始 午前9:30～
- 参加料** ■ 600円(税・保険料込)
- 対象員** ■ 中学生以下除く 30名  
※先着順
- 受付** ■ 体育館窓口・電話にて受付  
8月9日(火)まで
- 持ち物** ■ 動きやすい服装、お飲み物、タオル、マスクを持参してください。



片山市民体育館  
中川 岳

※体調がすぐれない方 (特に当日37.5度以上の発熱がある方)は、参加をお断りする場合がございます。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。



吹田市立片山市民体育館  
TEL : 06-6389-2681

〒564-0072 大阪府 出口町 31-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7112>

- 営業時間 平 日 / 9:00～21:00  
土・日 / 9:00～21:00  
第2月曜 / 18:00～21:00
- 休館日 毎月第2月曜日・年末年始  
※第2月曜日が祝日の場合は翌平日が休館