

# 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 第3体育室
- 日時** ■ 1月24日(火) 10:00～11:15  
※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 ※参加人数が3名以下の場合は、  
先着30名 中止とさせていただきます。
- 受付** ■ 体育館窓口・電話にて受付  
令和4年12月24日(土)～令和5年1月24日(火)
- 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 指導員

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。予め、ご了承下さい。

※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 大阪府吹田市出口町 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