

～健康寿命を延ばそう！～

転倒予防トレーニング教室



募集要項

場 所 吹田市立南吹田市民体育館 会議室

日 時 令和7年12月17日（水）
13：30～14：30

受講料 880円（税込）

対 象 50歳以上

足の筋力が弱くなった…
つまずきやすくなった…
優しい運動から始めたい
そんなあなた！
ぜひご参加ください！

指導員紹介



古久保 沙織

南吹田市民体育館指導員
ミズノアクティブリーダー2級

ミズノアクティブリーダーとは…
高齢者の健康づくりを
支援するための
インストラクター資格

 持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

 定 員：15名（先着順）

 申 込：11月17日（月）～12月16日（火）

内 容：簡単な異操作運動から始め、イスに座ったまま
出来るストレッチや筋力トレーニングを行います。



吹田市立南吹田市民体育館

TEL：06-6386-7050

〒564-00243 大阪府吹田市南吹田5-34-1
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7115>

●開館時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第4月曜日・年末年始