

～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** 吹田市立目俵市民体育館 会議室

**日時** 令和5年12月15日(金)  
13:30～14:30

**受講料** 600円(税込)

**対象** 50歳以上

❁ 持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

❁ 定員：20名(先着順)

❁ 申込：11月16日(木)～12月14日(木)

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。

## 指導員紹介



古久保 沙織

目俵市民体育館指導員  
ミスノアクティブリーダー2級



吹田市立目俵市民体育館

TEL：06-6383-3017

〒564-0021 大阪府吹田市目俵町1-11  
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7116>

●開館時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第3月曜日・年末年始