

転倒予防トレーニング



内容は・・・

- ★ 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** ■ 目俵市民体育館 会議室
- 日時** ■ 7月12日(金)午後1:30～午後2:30
※受付開始 午後1:00～
- 参加料** ■ 600円(税・保険料込)
- 対象員** ■ 50歳以上の方 先着20名
- 受付** ■ 体育館窓口・電話にて受付
6月21日(金)～7月11日(木)
- 持ち物** ■ 動きやすい服装、お飲み物、タオルを持参してください。



目俵市民体育館 吉田 朱美
健康運動指導士

※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。



吹田市立目俵市民体育館
TEL：06-6383-3017

〒564-0021 吹田市目俵町1-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7116>

●営業時間 平 日 / 9:00～21:00
土・日 / 9:00～21:00
第3月曜 / 18:00～21:00

●休館日 毎月第3月曜日・年末年始
※第3月曜日が祝日の場合は翌平日が休館