

脳トレ・ロコトレ



こんな方にオススメ!!

最近、「もの忘れが多いなあ...」「足腰が「だいたい...」

そんな方は、今以上に快適に動く体を手に入れるため、脳と足腰を楽しく鍛えましょう!!

ミステイクなご参加はOKです!!

詳細

- 月1回 月曜10:00~11:00で開催中!
- 各回 700円 (税込・当日現金)
- ※ お申し込みは体育館窓口、電話、WEB

富田林市立市民総合体育館
TEL 0721-24-2265
ミスリガルーポ

日程 月曜日 10:00-11:00

4月	8日
5月	13日
6月	10日
7月	8日
8月	5日
9月	9日
10月	7日
11月	11日
12月	2日
1月	6日
2月	10日
3月	10日

ロコモティブシンドロームとは

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰え、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉
本イベントでは体操や筋トレを行うことで、足腰の筋肉を強く、整えていきます

担当講師



山本昌輝 (やまもと まさき)

子どもから高齢者まで幅広い年代の方へ運動指導を行っております