

シニア

安全な
転び方

バランス
感覚向上

筋力維持

転倒予防教室

in 柔道場

転倒の予防

安全に楽しく！

対象 50歳以上

定員 30名程度

場所 千代田区立スポーツセンター
(東京都千代田区内神田2-1-8)

日時 10月～3月

毎月第1・第3水曜日

(1月は第1水曜日のみ)

≫ 時間 10:00～11:30

主催 公益財団法人全日本柔道連盟

◇ (公財) 全日本柔道連盟

《問い合わせ先》 ☎ 03-3818-4430