

～転倒予防～

イスを使った筋トレ&ストレッチ



運動初心者も
大歓迎！

定員：15名(先着順)

場所 笠岡総合体育館 第2会議室

日時 12月18日(水) 10:00~11:00

受講料 一般：1,100円(税込) 会員：880円(税込)

対象 中学生以上

内容

ちょっとした段差につまずく、
転びやすくなったなど
いつまでも健康で元気な
生活を送るために体を動かし
転倒リスクを予防しましょう♪
イスに座ったままできる筋トレ、
ストレッチを紹介します！

- 【持ち物】動きやすい服装、飲み物、タオル
- 当日の受付：笠岡総合体育館内トレーニングルーム窓口
- 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム窓口にて予約
申込締切：イベント前日19時まで
- 最小催行人数：3名
※人数に満たない場合は、イベントの開催を中止する可能性があります。



二次元バーコードから
参加申込が可能です！



笠岡総合体育館内
ミズノウエルネス笠岡
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

- 営業時間 平日 / 9:00~21:00
土曜日 / 9:00~21:00
祝日 / 9:00~17:00
- 休館日 毎週日曜日・年末年始

イベントに関する情報や
お得な情報を発信中！
是非HPをチェック♪

