

転倒しない 歩き方講座

健康寿命を維持するための歩き方や、
無理のない筋力トレーニングの仕方、
可動域を広げるストレッチの仕方をお伝えします！

日時 令和4年12月9日(金)・16日(金)
午前10時～11時(座学30分・実技30分)
※動きやすい服装にてご参加ください

場所 コザ運動公園陸上競技場会議室

定員 各20名 ※定員になり次第締め切り

参加料 各1,000円/1日(2日とも同じ内容)

新型コロナウイルス感染症対策についてお願い

- 当日は自宅ですべて検温をしてください
検温をしていない方や体調不良の方の参加は認めません。
- ・発熱症状のある方(体温37.5度以上)
- ・過去14日以内に発熱や感冒症状で受信や服用等をした方

※実施の様子を撮影し、SNSや資料などに使うことがあります。