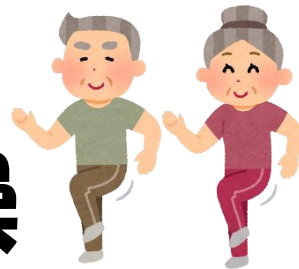


試してなっとく！

これで足腰大丈夫体操



日 時：令和8年11月10日、17日、24日、12月1日

【火曜日・全4回】午前10時～午前11時30分

場 所：総合福祉センター 研修室

対 象：市内在住の60歳以上の方、または障がい者

内 容：自宅でも簡単に続けられる「ロコモ体操」による
下肢筋力アップ、足指トレーニング、股関節運動 等

講 師：動きケアパーソナルトレーナー 池田 美保 氏

定 員：15名 ※ 定員を超えた場合は抽選

受講料：1,000円 ※ 障がい者手帳等の提示で無料

教材費：1,000円(マッサージボール大小(足裏ほぐし用のサイズ)
※ 昨年度受講された方はご持参ください

持ち物：運動のしやすい服、タオル、水分補給用の飲み物
筆記用具、マッサージボール ※足裏ほぐし用のサイズ、
昨年度受講された方のみ

※講座中、靴下を脱ぐ機会がありますので、
脱ぎやすい靴下でお越しください。

申し込み：往復はがき または メール にて、

①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

⑥障がいの有無 を記入してお申込みください。

期 限：令和8年10月20日(火) <必 着>



問い合わせ

春日井市総合福祉センター

〒486-0857 春日井市浅山町1丁目2番61号

電話:0568-84-3611 Fax:0568-84-3933

メールアドレス: soufuku_kouza@haru-syafuku.or.jp

ホームページは
こちらから

