

# テーマ 『生活体幹力』

日時：9月23日（秋分の日）13：30～

会場：弥生が丘コミセン

定員：40名（定員になり次第締め切り）

9月1日受付開始（月～土9時から13時まで）

弥生が丘コミセン 電話 ☎ 562-0434

近年、転倒が原因で骨折し、そのまま寝たきり状態になる高齢者が増加しています。

あなたも日常動作の中で体幹力を鍛え転倒予防に役立てましょう。

日常動作の中で正しい姿勢や動き方を意識するだけで体幹を鍛える事ができます。



さあ、「坊 接骨院」 坊 院長に聞いてみよう！

自治会員であれば誰でも参加可能です。奮ってご参加ください！

講師 坊 接骨院

院長 坊 晃 先生