

いずみ健康術

参加費無料
事前申し込み
不要です

～ 膝に負担をかけない階段昇降 ～

階段を昇り降りする度に、膝を痛めていませんか？ 正しい階段昇降のポイントをお伝えします。 ご興味ある方はぜひ、ご参加ください！

講師：山木 健司（多摩同胞会専任講師）

★ 2月27日(木) 午後 1:30～3:00

場所：美好町一・二丁目公会堂（美好町1-27）

いずみシニア塾

～ からだを動かすコツ ～

『ふだんの暮らしがちょっと軽くなる！』をテーマに負担の少ないからだの動かし方をお伝えします。 ご興味ある方はぜひ、ご参加ください！

講師：山木 健司（多摩同胞会専任講師）

★ 2月29日(土) 午後 2:00～3:30

場所：市営第十一美好町住宅集会所（美好町2-51東芝南門付近）

○参加費無料・申し込み不要！

各会場とも定員20名とさせていただきます

○府中市在住で、おおむね65歳以上の方が対象

○水分などは各自でご用意ください。



<問い合わせ先>

府中市地域包括支援センター泉苑

（担当：青木）

<電話>

● 0120-6540-24（通話料無料）

● 042-366-0171（包括直通）