

「プロが教える

エクササイズ」開催！

シニア世代の



◇ お手軽だけど、効果のある運動を知りたい

◇ 長続きさせるコツは？

健康や体力の維持・増進のために運動が大切なことは知っているけど…

「どんな運動が効果的？」「簡単な運動でないと面倒くさい」という方、ぜひご参加ください。

このセミナーでは、身体の専門家（理学療法士）が、効果的で無理なく続けられる運動についてお伝えします。

【日 時】 いずれの日にも午後1時30分～午後4時

8月コース

1日目： 4日(月)

2日目：22日(金)

9月コース

1日目： 8日(月)

2日目：19日(金)

2日間で完結のセミナーです。

ご都合の良い月をお選びください。

*1日目、2日目とも講話と実技（運動）を予定しています。

【講師】 室賀 祥樹 先生（群馬県理学療法士連盟会長）

【会場】 高齢者福祉なんでも相談センター

【申込み】 電話予約か直接来所して予約

（休館日：火曜、祝日、年末年始）

電話：027-329-7070

【定 員】 各コースとも 先着6人

【対 象】 市内在住で、医師による運動制限のない
65歳以上の人

【費 用】 無料

【持ち物】 筆記用具・飲み物・フェイスタオル
動きやすい服装・運動靴

