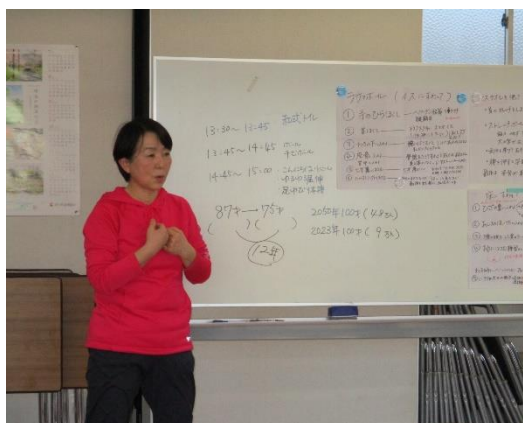


動いて食べて、 フレイル予防 講座

年齢をかさねても元気で長生きするために、自分で体のケアができる知識と技を学びます。100歳になっても自分で歩けるよう、栄養の知識と、正しい姿勢を保ち、美しく、痛みのない体をつくる運動を身につけます。

ひざ痛、股関節痛のある方は早めに体を見直してみませんか。【定員 12 名】



昨年度所沢方面で開催し、大変好評を得た講座です。今回生活クラブ本部では初めての開催です。

2024年10月9日(水)

13時30分～15時30分

講師：山村 英子さん

(健康運動指導士、管理栄養士、ラヴァボールインストラクター)

参加費：1,200円

会場：生活クラブ生協本部 2階 川口市小谷場 206 ※駐車場若干あり
(JR 京浜東北線・武蔵野線「南浦和」徒歩 18分)

持ち物：白湯・タオル 動きやすい服装で

●お申し込み・お問い合わせ



特定非営利活動法人 大人の学校

333-0857 川口市小谷場 206 生活クラブ生協内
TEL/FAX 048-423-3313
メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp