



3回連続講座 第1弾

いまは健やかトレーニング!

自分のからだを知ろう! ~毎日を元気に過ごすヒント①~③

簡単な体力測定をしながら現在の自分のからだの状態を知り、自分の体にぴったりの運動法を学びましょう! 健康で自立した日常生活を送るためのヒントを一緒に見つけてみませんか?

日 時: ①令和7年6月 5日(木) 14:00~16:00

②令和7年6月12日(木) 14:00~15:30

③令和7年6月19日(木) 14:00~15:30

場 所: 加茂市民センター ①②第1研修室・③第2研修室

講 師: 桂ガーデン整形外科 理学療法士

西條 昌紀 氏(骨粗しょう症マネージャー)

対 象: 成人 15人(先着)

参加費: 無料



持 ち 物: 動きやすい服装・飲み物・タオル・室内用運動靴・筆記用具

※かかとで骨密度測定をするため脱ぎやすい靴下で!

申込み: **5月9日(金) 10:30~**

加茂市民センター 電話または窓口で

電 話: **378-2970**

※いただいた個人情報は講座の運営のみに使用させていただきます。

※講座の様子を撮影し、ホームページやセンターだよりに掲載する場合があります。

不都合がございましたら、事前にお申し出ください。

※感染症の状況によってはやむを得ず中止となる場合があります。