

日常生活が楽になる！

参加
無料

貯筋運動

介護予防
ロコモ予防

握力測定・足指力測定・ロコモテスト

体力に自信がなくても大丈夫！イスに座ってできる！



反動をつけずに
立ち上がる



9月18日 金

13:30~15:00

会場 伊波野コミュニティセンター

講師 貯筋運動指導者・健康運動指導士
勝部 真理子 さん

定員 20名 要申込/先着順

申し込み・問い合わせ

伊波野コミュニティセンター ☎ 72-1311 [平日8:30~17:00]

主催：伊波野コミュニティセンター健康体育部・伊波野健康づくりの会

ロコモテスト

プログラム内容

13:30~14:30

- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング など

14:30~15:00

- ・筋力測定

服装・持ち物

- ・動きやすい服装 ・室内シューズ
- ・飲み物・タオル

8月発行

伊波野コミュニティセンター

9月の事業

申し込み・問い合わせ
伊波野コミュニティセンター
電話 72-1311

