

骨盤を矯正し体を支える筋肉をつけよう

～自宅でできる運動で転倒予防～

日時) 平成23年 6月 30日 (木)
14:00～15:30 (受付:13:30～)

場所) 特別養護老人ホームあさひが丘
地域交流スペース

講師) 肥満予防健康管理士
浅野 あや子 氏

対象者) 高齢者本人、ご家族、介護予防に
興味、関心をお持ちの方

定員) 先着 30人

持ち物) 運動に適した上靴
バスタオル (あればヨガマット)
※動きやすい服装でご参加ください

費用) 無料

申し込み) 準備の都合上、必ず事前にお電話にて
ご連絡ください。



地域包括支援センターあさひが丘

春日井市神屋町1306-1

電話 (0568) 93-1314

担当 野村、飯田、内木、堺

