



回
覧

こんにちは！「ささやま学級」です

転倒予防の運動講座 step II

テーマ

転ばぬ先の体幹強化

日時 4月23(木) 13:30~15:00

会場 笹山自治会館(雨天でも開催します)

入場はどなたも無料です・お気軽にどうぞ
<事前予約は不要です>

体幹とは、体の中心として“柱”の役割をしている部位です

*体の頭部と四肢(両腕・両脚)を除いた胴体部分全体です。

*体全身の動きを支える土台となり、すべての動きの起点です。

*歩くために必要な筋肉、バランス運動などをわかり易くお伝えしていきます。

*いつまでもご自分の足で活動出来るよう鍛えていきましょう。



今日があなたの一番若い日ですよ！！

講師 松林純子氏

プロフィール

現在はデイサービスで高齢者を対象に・機能回復訓練・地域活性化活動、健康体操アドバイス等を中心に指導中、更に活動は「脳トレ体操教室」等に広げて体を動かす事の大切さを伝え続けています

健康運動実践指導者
介護予防運動指導士

講師派遣協力

運動機能回復に特化した
デイサービス

(株)ニッショウ

スマイルステーション大庭

*お問い合わせなどはこちらささやま学級



委員 17班高橋 090-8720-8741