

「転倒予防・認知症予防の体操」

～音楽に合わせ、楽しく体を動かしましょう～

思うように体が動かない、足を上げたつもりが上がっていなかった…と、思う事ありませんか。もしかしたら、転倒という事態になるかもしれません。今回も、健康運動指導士の秋山茂夫先生に、転倒予防の体操、簡単な脳トレ体操など、毎日無理なく続けられる体操をご指導していただきます。

日 時：2019年6月3日(月) 13時30分～15時30分

会 場：秩父宮記念体育館 3階 サブアリーナ
藤沢市鶴沼東 8-2

講 師：健康運動指導士 秋山 茂夫 先生

定 員：50名(先着順) 参加費：無料



講師プロフィール

日本体育大学卒業。30年間の体育科教師を経て現在、健康運動指導士。藤沢市の運動サポーターとして活動される一方、健康を「身と心」から見つめた健康運動サークルを主宰。藤沢市の、市民体力向上志向による「かわせみ体操」の創設に協力されました。

- ◆ 事前申込みは必要ありません。当日、会場に直接お越しください。
- ◆ 動きやすい服装。今回は秩父宮記念体育館を使用しますので 上履き(スリッパ・裸足は不可) を、必ずご持参ください。

問合せ先 鶴沼市民センター地域担当

作井・大嶋・阿部

電話 33-2001

主 催 鶴沼地区社会福祉協議会

会 長 北島 令司
地域福祉部部長 佐藤 眞知子