

「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～

何故？ ここで転倒？ 身体が付いてこない・・・という事はありませんか。この転倒が原因で骨折・・・という事態もあるかもしれません。今回も、健康運動指導士の秋山茂夫先生に毎日続けられる体操・少し頭をひねる簡単な脳トレ体操を、ご指導していただきます。

日 時：令和2年2月25日(火) 13時30分～15時30分

会 場：鶴沼市民センター（鶴沼公民館）ホール
藤沢市鶴沼海岸 2-10-34

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。
- ◆ 家でも出来るタオルを使う体操を教えます。 タオルを1本 お持ちください。
- ◆ 動きやすい服装と靴でご参加ください。

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 真知子