

介護予防講演会 & 歩くことを通したまちづくり事業コラボ企画

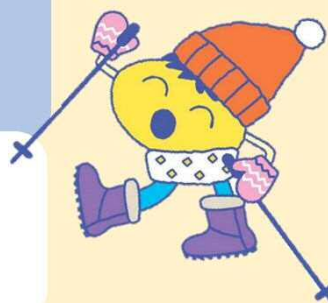
今年の冬は転ばない!!

～冬の健康づくりセミナー2020～



【第1部】講演 10:00～10:45
「冬の貯筋で転倒予防」

講師 我汝会 えにわ病院 理学療法士
木下 幸大 氏



冬も楽しく♪
簡単に♪



【第2部】室内運動 11:00～11:45
お家でお外で

「ちょいトレ!!長続きのコツ」

講師 総合型地域スポーツクラブ
北海道ハイテクACアカデミー コーチ
猪口 実乃里 氏



日時

令和2年**11月5日(木)**

10:00～11:45 (受付9:30～)

定員
40名
参加無料

会場

えにあす1階 ホール (恵庭市緑町2丁目1-1)

申込み・
問合せ先

介護福祉課 生きがい対策担当

33-3131 (内線1209)

申込締切

10月30日(金)

※簡単な運動動作の練習がありますので、動きやすい靴・服装でお越し下さい。