

『いつまでも元気に
スタスタ歩く』
それが目標よ！！



植屋 節子 先生

第1回

植屋節子先生の フレイル予防体操

【植屋 節子 先生】

- 健康運動企画センター所長
- 名古屋市立大学 非常勤講師
- 看護専門学校 非常勤講師
- 糖尿病運動療法指導講師

長年、名東福祉会館の「健康体操」の講師としてお世話になっており、利用者の皆さんから大人気の先生です。下肢筋力を強化し、バランス調整力を鍛えることで転倒予防に繋がる・・・今回はチューブを利用した筋肉運動を中心に教えていただきます。

■日時 R5. **6月30日(金)**
10:15~11:45

■場所 名東福祉会館 集会室

■定員 先着40名

■申込 R5. **5月30日(火) 9:00~**

窓口で申込書を提出 (電話での受付はいたしません)

本人様分のみ、お友達分は不可

■講師 植屋 節子先生

時間が変更になりました



※現在、健康体操講座を受講中の方はご遠慮ください

名東福祉会館

申込書提出イベント