

『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3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. **12月21日(木)** 10:15~11:45
- 場所 名東福祉会館 集会室
- 定員 先着40名
- 申込 R5. **11月22日(水)** 9:00~**12月6日(水)**
窓口またはFAX(704-8144)で申込書を提出
申込多数の場合は抽選/初めの方優先
- 通知 **12/7(木)**以降、当選の方には電話連絡します
- 講師 植屋 節子先生

名東福祉会館 名東区亀の井2-201 TEL: 052-703-9282
日・祝休み 8:45~17:00

申込書提出イベント