

きよせ



10の筋トレ 体験会開催!

高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレとは?
群馬大学が開発した、介護予防の効果が実証されている筋力トレーニングです。生活機能に直結する筋力を10種類の筋力トレーニングで鍛えます。



日時：7/30(金) 14:00～16:00
会場：野塩地域市民センター



内容：説明「住民運営型介護予防の意義」
体験「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ」
参加費：無料
持ち物：動きやすい服装でお越しください。

申込み・問合せ

042-495-5333

清瀬市社会福祉協議会
生活支援コーディネーター

清瀬市HPに
活動情報を
掲載しています!

スマホで
読み取り!



きよせ10の筋トレ 検索