

参加
無料

健康寿命延伸_{の為の}



効果的な運動教室

概要

日程 令和元年9月26日(木) 13:30~14:30

定員 50名

場所 船橋アリーナ大会議室(船橋市習志野台7-5-1)

対象 高齢者及び運動不足を感じる方

受付 令和元年9月1日(日)から船橋アリーナにて電話受付

TEL047-461-5611

持物 動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物

講師 船橋市リハビリセンタースタッフ(健康運動指導士・理学療法士等)

※この事業は、船橋市地域リハビリテーション拠点事業として開催します。

- ①定員になり次第受付を終了させていただきます。
- ②講演中、写真撮影・録音はできません。ご了承ください。
- ③記録用として、職員による写真撮影をさせていただきます。

イスを使って
ご自宅でも
できる体操を
紹介します



健康寿命とは

健康寿命とは「健康に自立して過ごせる期間」のことです。健康寿命延伸のために年令・体力にあった運動をすることが効果的です。専門家が実技も踏まえて、わかりやすく講演します。皆様のご参加をお待ちしております。