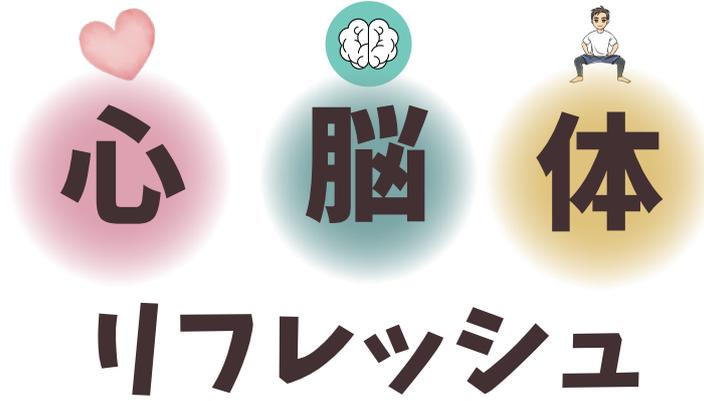


はじめての方でも大丈夫！



美姿勢と健康を手に入れるための 簡単エクササイズ

講師

吉村太朗 (フィットネストレーナー・介護福祉士)

いつまでも若々しく、アクティブに生きよう！

豊かな人生100年をテーマとした健康講座を函館市と北斗市を中心に開催中。昨年度は28会場で開催し延べ1300人以上が参加。椅子に座りながら相撲の四股を踏む「椅子四股」や簡単にできる頑張らない体操の実践と介護予防の学びにより心・脳・体を活性化する方法を分かりやすく解説。



日時

令和7年1月31日(金)
10:30~11:30

場所

亀田交流プラザ
1階講堂

講座の内容

頑張らないで、..

- ・膝痛予防体操
- ・転倒予防
- ・冷え性の改善
- ・尿漏れ予防
- ・脳の活性化
- ・運動不足解消
- ・強い骨作り
- ・若返り

対象 函館市在住 60歳以上で
高齢者コーナーに登録のある方

定員 60名 (申込順です)

参加費 無料

持ち物 運動靴、タオル、水分補給用の飲み物

受付申込 2階 高齢者コーナー受付
令和7年1月5日(日)受付開始

【お問い合わせ】 高齢者コーナー受付または直通電話

☎ 0138-86-6827