

転倒予防の体操の講座

新聞紙を丸めた棒を使って行う転倒予防の体操です。
地域の活動や身近なところで、棒体操をやってみませんか。

棒体操のステップアップ講座

棒体操リーダー 養成講座 中級編

健康の
ために

地域の
活動に

棒体操を体験したことのある方なら、
どなたでもご参加いただけます。

講師

大阪公立大学大学院 教授 横井賀津志 先生

場所

まつばらテラス（輝）多目的ホール（3階）

日時

10月7日（火）13時30分～15時00分

定員

先着順 30名（9月8日より電話にて申込受付）

（申込先）

松原市社会福祉協議会

☎072-333-0294

担当：渡邊