

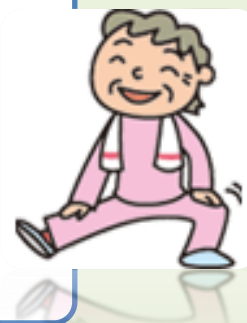
おたっしゅ筋力アップ教室

筋力づくりは トレーニング・栄養補給・休養 を！

年齢を重ねていくに従い、筋力が衰え骨密度が低下します。ちょっとしたはずみで転びそうになったり転落横転したり骨折したりして、寝たきりの状態になってしまう事があります。

そのような事がないように、下半身を中心に、手軽にできる「おたっしゅ筋力アップ教室」を開催します。元気な人もそうでないと思ってる人も・・・お気軽にご参加ください。元気の出るツボなど、やさしい東洋医学のご紹介もします。

期 間 平成26年 5月13日～7月15日（火曜）10回
時 間 午前10時～11時30分（原則毎回参加できる方）
場 所 伊勢市福祉健康センター 2階
参加費 無料（別途：教材費など3,000円程度が必要です）
参加対象 60才以上なら、どなたでも参加できます
 （但し参加経験者はご遠慮下さい）
定 員 30名（応募多数の場合は抽選）



主 催 伊勢市視覚障害者福祉会 www.isebl.com
共 催 (一社)三重県鍼灸マッサージ師会・伊勢鍼灸マッサージ師会
後 援 伊勢市社会福祉協議会
指 導 厚生労働省 介護予防機能訓練指導員・鍼灸マッサージ師
 健康づくり指導者・他
申 込 4月22日までに下記申込先へ 往復ハガキ 又は Eメールで！
 〒・住所・氏名・年齢・性別・電話番号をご記入下さい
 （複数の場合は連名でご記入下さい。抽選は全員対象です）
 メール：kinup@isebl.com
 4月末に結果のご連絡を致します
 お問い合わせ 午前9時～午後6時の間をお願いします
 電話 0596-24-5510 村井 090-7735-2427 伊藤
 （福祉健康センターへのお問合せはご遠慮くださいませ）

筋力アップ教室アドバイザーが公民館などへ指導に出かけますので、お気軽にご相談ください。



QRコード

申込先

〒516-0076 伊勢市八日市場町13-1 伊勢市福祉健康センター内 筋力アップ教室 宛

ワイワイと楽しみながらやっています。あなたもどうぞご参加ください。ご夫婦でのご参加もお待ちしています。

