

# おたっしゃ 筋力アップ教室

平成 24 年 第 2 回

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ことがあります。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「おたっしゃ 筋力アップ教室」を開催します。元気な方も、筋力低下を感じている方もどうぞご参加ください。元気の出るツボもご紹介します。

期 間 9月12日～11月14日（毎水曜）10回

時 間 午前10時～11時30分  
（原則として、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 880円（10回分保険料、資料）当日受付へ

参加対象 60才以上 なら どなたでも参加できます

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](http://www.isebl.com)

共 催 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 島谷 宏：伊藤文恵：村井正治

【健康づくり指導員・介護予防運動員】

勢力 潤 【健康ツボのご紹介】



携帯メール

申 込 8月31日までに下記申込先へハガキ又はメールで

〒・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。抽選は全員対象とします）

メール：[kinup@isebl.com](mailto:kinup@isebl.com)

応募多数の場合は抽選・当選者（参加者）にはハガキ又はメールにてご連絡をします

問合せ 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

申込先

〒516-0076 伊勢市八日市場町13-1 伊勢市社会福祉協議会内 筋力アップ教室 宛