

“転ばない”身体をつくろう



自宅でも続けられる！

転倒予防のための
簡単運動



講師のご紹介...

おでかけ運動教室
「わんせるじんぐ」主催

松元美穂先生

南大阪を拠点に“心と身体が
心地よくなる”コミュニテイ
型運動教室を運営

日時 R7 / 10 / 3 (金) 13:30~15:00

対象 市内在住在勤在学の方

場所 川上公民館2階多目的室

持ち物 室内用運動靴

水分補給用飲み物

動きやすい服装でお越しください

参加料
無料

定員
15名

申込み
受付

9/3 (水) 9:00 ~ 先着順で

川上公民館窓口・電話・FAX・市HPからWeb



川上公民館

河内長野市寺元501

Tel&Fax 0721-65-1612

9時~17時開館 月曜・年末・年始休館