

健康いきいき運動教室

日時

平成23年9月25日(日)
午前9時30分受付 10時～12時まで

参加費
無料
セラバンド・ゴムボール
プレゼント!!

会場

県内3地域 (仙台市・気仙沼市・亶理町)

・仙台市／古城コミュニティセンター 大ホール ・亶理町／亶理町中央公民館 大ホール
・気仙沼市／気仙沼市民健康管理センター「すこやか」1階多目的ホール

対象

60歳以上で体力の低下を感じている運動可能な方々

内容

- ① 道具を使わないでする運動 準備体操
- ② 「なぜ運動が必要か」について スライドを用いた説明
- ③ ロコモティブシンドロームの理論と実践 ロコモーショントレーニング
- ④ 小道具を使ってする運動 セラバンド・ゴムボール

当日ご使用いただいたセラバンド・ゴムボールはお持ち帰りいただけますのでご自宅で活用いただけます。

申込
締切

平成23年9月12日(月) ※各会場限定50名様まで。
定員になり次第閉め切らせて頂きます。

お問い合わせ先

※当日は運動が出来る軽装でいらして下さい。

社団法人 宮城県柔道整復師会事務局 〒980-0011 仙台市青葉区上杉2-9-8
TEL.022-262-9181 FAX.022-262-4181 HP <http://www.mjs.or.jp>

健康いきいき運動教室に参加を希望される方は申込書に必要事項を記入の上
FAXにてお申込みください。

参加申込書

ふりがな

お名前

男・女 年齢

〒 -

ご住所

電話

- -

希望会場

仙台市 ・ 気仙沼市 ・ 亶理町

お問い合わせ記入欄 (ご質問・ご相談等の場合はこちらにご記入下さい。)

FAX 番号 022 - 262 - 4181