

転倒予防



姿勢改善トレーニング！

歩行姿勢を改善し、バランス能力を高めることで
日常生活での安定性を高めます。

また、ストレッチやトレーニングだけでなく各種測定を取り入れ、
全10回を通してご参加いただくことで更に成果を感じていただけます。

金曜日 全10回

測定実施予定日 10/12、11/9、12/14

開催日	時間	費用	申込開始日
10月12・19・26日 11月2・9・16・30日 12月7・14・21日 ※11/23(祝)お休み	11:00 ~12:30	4,500円 (10回分一括) ※都度払いは 500円/回	9/14 (金)

- 対象／40才以上
- 定員／25名
- 会場／がやがや館 4階 運動室
- 持ち物／動きやすい服装・飲み物
(シューズ不要)

講師*平出 貴子
(健康運動指導士)

<申込み方法・ご案内>

- ★電話または がやがや館 3階受付にて事前申し込みを受け付けます。
- ★定員になり次第、申し込みは締め切ります。
- ★空席がある場合のみ、当日参加が可能です。
- ★受講料は一括の場合、初回現金にてお支払い頂きます。お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。都度払いの場合は券売機にて特別プログラム券をご購入ください。
- ※施設使用料はかかりません。
- ★がやがや館を初めてご利用になる方は、初回に利用者カードを作成いたします。住所のわかる身分証明書をご持参いただき、時間に余裕を持ってお越しください。

【申込先】 せたがや がやがや館 3階受付 ☎03-6450-7908

【住所】 世田谷区池尻2-3-11

世田谷区立健康増進・交流施設

