

転倒予防講習

腰痛や膝痛を予防する運動や、体に負担のかかりにくくスムーズに動けるような運動をご案内します。

転倒予防につながる運動を行いますので、いつまでも若々しく活動できる体づくりを目指しましょう。

日時

令和 8 年 1 1 月 1 2 日（木） 13:30から15:00

会場

長井・西置賜地域シルバー人材センター
会議室

住所 長井市清水町1-25-1

電話 0238-84-4535



講師

リアクト 健康運動指導士

定員

30名

対象

シルバー人材センター会員

応募締切

令和 8 年 1 0 月 2 9 日（木）

お申込み
お問合せ

所属するシルバー人材センターへお申込みください

主 催



公益社団法人 山形県シルバー人材センター連合会