

介護予防講習会

新感覚体幹筋トレ

日時

1月12日(木)

14時～15時

参加
無料

場所

旭区民センター

2階 大ホール

講師

筋活アドバイザー

星野 光一氏

介護予防講習会の内容

★感覚体幹筋トレについて

★ホシノ式シコワット(体験)

対象/大阪市内在住の60歳以上の方

定員/100名(先着順)

申込み/12月5日(月)午前9時45分から

ご本人が電話・来館にて

星野先生のお写真

気が付けば体調・体力・体型に不安を感じるようになった方
向けに【時短・簡単・超効率】の筋トレを体験していただきま
す。ひとつの動きで体幹を中心とする全身の筋肉を無理なく
鍛えることができる新感覚筋トレ、ホシノ式シコワットを是
非とも体験してみませんか。

～ お問い合わせ ～

旭区老人福祉センター 旭区森小路 2-5-29
TEL:06-6955-1377 FAX:06-6955-1398
指定管理者(福)リベルタ

『介護予防講習会～新感覚体幹筋トレ～』申し込み用紙

お名前 _____

年齢 _____ 歳

ご住所 _____

電話番号 _____ 利用証番号 _____

※講演会参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。