

参加費無料

先着  
15名限定

# 転倒防止 ストレッチ講座



最近、よくつまずいたりしていませんか？  
自宅でできる「転倒防止ストレッチ」をご紹介します！

11月4日(木) 10:30～12:00

会場：安佐北区民文化センター 大会議室

広島県スポーツトレーナー

講師：山田 澄子

【プロフィール】

ウォーキング・ストレッチ・健康体操などを市民の  
公民館、体育館、集会所など10カ所で指導。

テレビ新広島では「つまづき予防のための運動法」  
等を、また、「じゃらん」や「リビング広島」等の紙上  
でも健康のための運動方法を広めている。



★運動のできる服装で  
お越しください。

< 持参物 >  
飲み物  
タオル



## ●申込方法

下記の欄にご記入の上、安佐北区民文化センター窓口へ持参または  
郵送(〒731-0221 安佐北区可部7丁目28-25)  
FAX(082-814-0770) でお送りください。

受付開始：10月1日(金) 午前10時～



【問合せ先】安佐北区民文化センター TEL:082-814-0370

～ あさきた健康講座 参加申込書 ～

	ふりがな	年齢	電話番号
お名前		才	
住所	〒	—	