

元気に歩ける体づくり

最新の歩行分析も行います



日時 10月29日(水)14時～15時半

講師 久野 秀隆 氏

場所 緑寿荘 大広間

対象 横浜市在住 60歳以上の方 30名

参加費 300円

**持ち物 動きやすい服装 飲み物 汗拭きタオル
滑り止め付き靴下**



内容 横浜市老人福祉センター利用証又は本人確認証

☆最新機器を使った歩行の測定

☆測定結果によるアドバイス

☆歩行力がアップする運動

申込み 10月11日(土)～10月17日(金)まで

二次元コードから申込み

申込フォーム

<https://forms.office.com/r/KxNCQ6KhKX>

※申込多数の場合は抽選となります



発行/都筑センター

(老人福祉センター横浜市つづき緑寿荘)

住所/横浜市都筑区葛が谷 2-1 電話/ 045-941-8380