



元プロボクサーによる



「肩・腰・膝の不調改善講座」

～正しい歩き方で足腰を強く!～ **全3回**

元プロボクサー講師による日常生活が楽になる、正しい歩き方のコツを指導します。(ボクシングの講座ではありません)

講師: 荒谷 龍人氏

(元プロボクサー スーパーフェザー級日本ランカー)



【開催日】 第1回 令和5年1月11日(水)

第2回 令和5年1月18日(水)

第3回 令和5年1月25日(水)

【時間】 13時30分～14時45分

【定員】 40名(60歳以上の横浜市民)

【場所】 ユートピア青葉 1階 機能回復訓練室

【参加費】 100円(3回分・保険料含む)

【持ち物】 上履き・筆記用具・飲み物

※当日は動きやすい服装でご参加下さい。

【申込み】 令和4年12月15日(木)10時より

電話か窓口で先着順

老人福祉センター横浜市ユートピア青葉 ☎045-974-5400

〒227-0044 青葉区もえぎ野 4-2(田園都市線 藤が丘駅より徒歩10分)