

無料講座

今日からできる トレーニング

理学療法士に学ぶ 生涯元気に動けるカラダ作り!

好評につき
第3弾開催!

筋力低下の防止、関節の可動域の拡張、ひねり運動、普段あまり意識しない手足・指先を動かすなど、目的を意識した少しだけ負荷のある体操・筋トレを行い、生涯元気に動けるカラダ作りを行いましょう!

椅子に腰かけて、立って(椅子につかまって)行う軽い筋トレ、起床時や就寝前の寝ながら体操のほか、健康づくりに役立つお話もします。生活の中にこまめに体操を取り入れましょう!



講師 唐木 晃一 さん

医療法人社団 東光会 八王子山王病院 リハビリテーション科 係長
理学療法士

日時 令和7年 6月25日、7月2日・9日(水)〈全3回〉



午後1時30分~2時30分

会場 川口市民センター 多目的室(6/25、7/2)、和室2・3(7/9) (川口やまゆり館2階)

対象 60歳以上の方

定員 16名 (応募者多数の場合は市民優先で抽選、定員に満たない場合は申込期限の翌日以降先着順)

費用 無料

申込 往復はがき、またはEメールに 講座名「トレーニング」と、①住所、②氏名(ふりがな付き)、③年齢、④電話番号、⑤往復はがきの場合は返信面のあて名を書いて生涯学習センター川口分館へお送りください。

申込期限 6月2日(月)【必着】

■問合せ・申込先

八王子市教育委員会
生涯学習センター川口分館
〒193-0801 八王子市川口町 3838
電話 042-654-8450 FAX 042-654-8452
メール kouza-kawaguchi@city.hachioji.tokyo.jp

【八王子市の生涯学習講座・イベント情報】

Facebook



X(旧Twitter)



メール申込は
こちらから

