

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4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かけ負荷のある体操・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、ストレッチなどと健康づくりに役立つお話もします。

日常生活の中にこまめにできる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 5月13日・20日・27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(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 600円(受講料)

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 4月15日(水)【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)



あなたのみちも、
あるけるまち。
八王子

メール申込は
こちらから

