

いつまでも歩けるひざづくり、始めませんか



お役立ち講座

ひざ痛予防ストレッチ

いつでも自分の足で、無理なく動ける体を目指しませんか。
この講座では、ひざ痛予防に効果的なストレッチを中心に、体に負担をかけにくい正しい動かし方をわかりやすくお伝えします。
毎日の生活に取り入れやすい内容です。

日程

2026. **3.14** 土

時間

10:00~11:15

場所

西ふれあいセンター
3階 ふれあいホール

定員

30名（抽選時65歳以上の方優先）

受講料

820円

締切日

3月4日（水）必着



講師

土橋 光雄

*（公社）ボディビル・フィットネス
連盟指導員

*健康運動指導士



▲お申込みはこちら