高齢者知識習得講座

体のコリをほぐす！　かんたん

テニスボールエクササイズ

65歳以上優先

テニスボールエクササイズはテニスボールを使って筋肉の柔軟性を高め、体のコリをほぐすセルフケアです。運動が苦手な方でも安心して行えます。簡単セルフケアで体スッキリ！動ける体を手に入れましょう。
本講座は座学と実技を交えて生活習慣と運動習慣について学び、いつまでも健康で過ごせるための体づくりを目指します。

前川　真治　先生
健康運動指導士･健康運動実践者
adidas fanctional training

6月27日(月)
10:00～11:30

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座参加時にはマスクの着用をお願いいたします。今後の感染状況により、講座を中止する場合があります。

場　所　岡山市ウェルポートなださき　１階かしの木ホール

定　員　２０名

受講料　６３０円

締　切　６月１６日（木）必着

お申込み方法・お問い合わせ先は
ちらし裏面をご覧ください。

次回の『高齢者知識習得講座』は…
7月7日（木）10：00～11：00
「熱中症予防のための体づくり」

今後も健康に関するテーマの講座を実施予定です。
・骨折予防・転倒防止について
・感染症対策について
・睡眠についてのお話＆体操
・家トレ＆ストレッチ　他
※タイトル・テーマは変更になる場合があります