

足の運動講座

～いつまでも歩ける体に！

コロナ過での運動不足解消と歩くことをテーマにお話と運動を行います。

歩くうえで必要な筋の運動は、

なぜ必要か？ どんな効果があるか？などを、

理学療法士の先生がお話しします。

運動方法やフォームのチェックもしてもらえます。



【日時】 9月28日(火) 13:30～15:30

【場所】 北守谷公民館・多目的ホール

【対象・人数】 成人・20名 *超過の場合、抽選

【講師】 若林 一樹氏

(けやき台整形外科クリニック理学療法室長)

【参加費】 500円(講師謝礼・資料代)

【持ち物】 室内用シューズ・タオル・飲み物

【申込方法】 往復はがきに「講座名・氏名・住所・電話番号・年齢(年代)」を記入し、郵送。

または、中央公民館窓口へ返信用はがきを持参して申し込む。 **9月6日(月)必着**



☆申込・問合せ先☆

守谷市中央公民館

〒302-0110

守谷市百合ヶ丘2-2540-1

☎ 48-6731

【コロナウィルス感染症対策】

- ・マスク着用でご来館ください。
 - ・平熱を超える発熱のある方は、出席をご遠慮ください。
 - ・感染状況により、講座を中止する場合があります。
- 皆さまのご理解、ご協力お願いいたします

