

ふれあいセンターわきのしま

# 予防医療講座

## 「冬の筋力トレーニング」

冬は外に出る機会が少なくなり、こたつやテレビと仲良しになりがちで、体力・筋力が低下しやすくなります。転倒等による怪我の予防や、免疫力低下を少しでも防ぐために、家の中で出来、座ったままでも出来るような筋トレで春に備えましょう。



2月13日(金) 13:30~15:00

脇之島公民館 2F 研修室

入場無料

申込不要

講師：多治見市民病院

総合リハビリ課課長 山下恒彦氏

★ 当日は直接公民館へお越し下さい

ふれあいセンターわきのしま

脇之島地域福祉協議会