

すこやか学級 健康講座

主催：埴生公民館

転倒は“不健康期間”を作りだしてしまう大きな要因の一つと言われています。
自宅でもできる無理のない体操で、転倒予防とともに健康寿命の延伸を目指しましょう！

1 日 時

令和7年9月12日（金）

午後1時30分から3時まで



2 場 所

埴生公民館2階 講 堂

3 講 師

永井 正江 先生

メディカルフィットネス&トレーニングセンター VITAS 指導者
（骨盤調整ピラティス及びサーキットトレーニング講座担当）

4 内 容

『転 倒 予 防 体 操』

—*—*—*椅子に座った状態でできる簡単な体操を行います/—*—*—*

5 持 ち 物

運動のできる服装、運動のできる靴（室内履）、水分補給用
飲み物、汗拭き用タオル（必要な方）

6 お申込み

令和7年9月2日（火） ～ 9月8日（月）

平日9時～17時 電話でお申し込みください。

7 そ の 他

・体調に合わせて無理なくご参加ください。



埴生公民館

館長：長島 担当：斉木

TEL：026-272-0055