

寝たきり予防と 健康運動

筋力維持のちょっとしたコツをお話する、座学中心の講座です

日時

令和3年9月26日(日)

13時30分～15時30分

会場

生涯学習センターゆとろぎ 講座室1

講師

フルタ ユウコ
古田 裕子さん(ヘルスケアアドバイザー)



プロフィール

資格：薬剤師、健康運動指導士。

現職：オフィスケア主宰。

早稲田大学エクステンションセンター講師。兵庫県神河町、西多摩郡瑞穂町にて自治体主催の介護予防運動教室担当。トラウマトレーニング(風間八宏サッカースクール)栄養アドバイザー、他。

受講料：無料

持ち物：筆記用具

申込期間：8月15日(日)から(市外の方は8月22日(日)から)定員(30名)に達するまで

申込方法：開館日の午前9時から午後8時までに、電話、電子申請サービス、
または直接ゆとろぎへ



電子申請QRコード

問合せ：羽村市生涯学習センターゆとろぎ Tel：042-570-0707(祝日を除く月曜休館)

*新型コロナウイルス感染症拡大防止について

- ・席の間隔に余裕を持たせた座席配置としています。
- ・参加の際は、マスク着用や手指消毒など新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください。
- ・当日の体温が37.5℃(または平熱+1℃)以上ある場合や体調が優れない場合は、参加をお控えください。
- ・状況により延期または中止となる場合があります。予めご了承ください。