

# 知ろう！変わろう！動ける体を取り戻す！ ～運動の先生から学ぶ転倒予防の秘訣～

講師

河内 信介 先生

こうなんクリニック健康運動指導士

1月27日 (火)

13:30～14:00 測定

14:00～15:00 講話・体操

15:00～15:30 測定（まだの人）

自分の体を知って体力アップを目指し、元気に生活できる体を取り戻そう！  
転倒予防のためのストレッチ、おうちでできる体幹トレーニング、  
健康チェック(血管年齢測定・骨密度測定)を実施します。



場 所

第二藤田コミュニティハウス 2階（藤田594-10）

対 象

藤田中学校区のみなさん

持 ち 物

室内運動靴・動きやすい服装・飲み物・筆記用具

定 員

30名

受講料

無料

申し込み

藤田公民館窓口へ直接・または電話・FAXで受付

岡山市南区藤田508番地 TEL&FAX (086)296-2185