

# 令和元年度米原市山東B&G海洋センター 転倒・寝たきり防止教室開催のお知らせ

## 教 室 日 程

令和元年5月6日(月)～5月27日(月)迄の毎週月曜日 全4日間

## 教 室 内 容

教室名	対象	内容	時間	定員
転倒 寝たきり 防止 教室	米原市 在住60歳 以上 の方	健脚度測定(30分)・体幹運動(30分)	9:00	先着
		健脚度測定(30分)・ストレッチボール運動(30分)	～	10名
		健脚度測定(30分)・ボール運動(30分)		
		健脚度測定(30分)・リズム体操(30分)	10:00	

## 受 講 料 金

無 料



## 受 付 期 間

平成31年4月14日(日)午前10時00分～平成31年4月30日(火)午後20時00分迄

※電話での予約受付可能(氏名・年齢・電話番号をお教え下さい)

## 持 ち 物



・動きやすい服装    ・体育館シューズ    ・飲み物    ・タオル



## 送 迎 バ ス 運 行

受付時送迎バス利用の有無をお伝え下さい(住所をお聞きたいします)

米原市山東B&G海洋センター

指定管理者 (株)スポーツプラザ報徳 TEL0749-57-1414

