

転び方伝授！

ケガを防ぐ転び方講座

鍛えていても万が一転んでしまう瞬間があります。
上手く受け身をとることでケガを予防することができます。
受け身を覚えてケガを予防しましょう！

○日時 平成31年2月28日（木）

14:00～15:30

○講師 市川 繁之氏

（国際PNF協会認定シニアインストラクター、理学療法士）

○場所 トレーニングルームフリースペース

○定員 15名（先着順）

○参加費 無料（64歳以下の方・在勤者は、トレーニング利用料は別途負担）

○対象 概ね50歳以上の区民の方

- ・動きやすい服装、タオル・飲み物をご持参ください。
- ・教室前には、血圧測定など体調管理をお願いします。

【問合せ】 虎ノ門いきいきプラザ 港区虎ノ門1-21-10 03-3539-2941

