

輝くシニアのための体操教室

ロコモティブシンドロームと言う言葉を聞いたことがありますか？

家の中でつまずく、滑る。横断歩道を青信号で渡りきれない。片足立ちで靴下が履けない。こんな経験をした方、是非参加してください。

日時：平成27年6月16日（火）
AM10:00~12:00

場所：大船学習センター 3F 第2集会室

対象：鎌倉市民65才以上の方

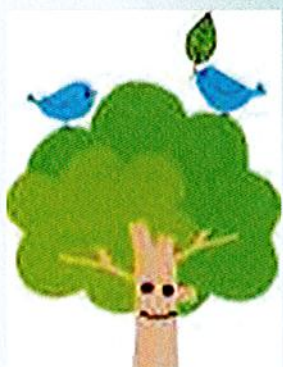
定員：20名（先着順）

参加費：無料

申し込み：5月15日より電話にて受付

講師：アシスタンス 林 秀卓氏
鍼灸マッサージ師

持ち物：タオル・飲み物持参



※ お申し込み・お問い合わせは

地域包括支援センター きしろ
☎ 42-7503