

らくらく運動教室プラス

いつまでも元気に自立して日常生活が送れるように、
まずは今の自分のカラダの状態をチェックしてみましょう！

日時 11月25日(水)、1月14日(木)、3月11日(木)

- ・1部 9:30~10:00
- ・2部 10:00~10:30
- ・3部 10:30~11:00
- ・4部 11:00~11:30

場所 泉大津市立保健センター 3階 (受付: 1階)

対象 泉大津市民

定員 各部5名(予約制、先着順)

講師 日隈一行先生(健康運動指導士)

内容 ①フレイル・サルコペニアチェック

②あしゆび力測定

③体組成測定

④健康運動指導士によるアドバイス

☞測定の特性上、6か月に1回の測定が目安です。

申込 11月4日(水) 8:45から受付開始
泉大津市立保健センター窓口または電話(0725-33-8181)

様々な測定を通して、今の自分に
必要な運動についてのアドバイス
が無料で受けられます！



※今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催を急遽中止とする場合がございます。
その際は何卒ご理解ください。

※参加当日はご自宅で検温のうえ、かぜ症状(咳、鼻水、咽頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、頭痛等)
や発熱(特に37.5℃以上)がある場合は参加をお控えください。

お問い合わせ先

泉大津市宮町 2-25 泉大津市立保健センター
TEL: 0725-33-8181 (平日 8:45~17:15)