

やさしい大人の体操

健康運動体験イベント



先着30名

3/25(火)

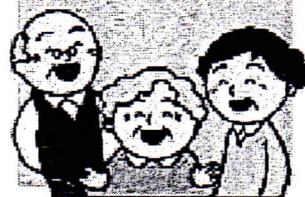
10:00~11:00

岐阜メモリアルセンター 体育室

運動できる服、タオル、飲み物をお持ち下さい

ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

ロコモティブシンドロームとは、加齢による筋力低下などによって日常生活に支障をきたす可能性がある状態のことをいいます。



ロコモティブシンドロームの予防や、健康で動ける身体づくりをコンセプトに運動していきます。

椅子、ボールなどを使った運動や自宅でもできる体操などを行います。

気軽に、楽しく始めてみませんか？

楽しい仲間・やさしいトレーナーがあなたのおこしをお待ちします！！

講師

山田 康明 トレーナー

注意事項:

大会・イベント等により他の施設に変更になることがあります。当日の事故・怪我については応急処置以外一切責任を負えません。予めスポーツ傷害保険にご加入の上、ご参加されることをおすすめいたします。

お問い合わせ先

岐阜メモリアルセンター トレーニング室

TEL. 058-233-8584 (9:30~20:00 <火曜日除く>)

E-MAIL. gifu-mc@n-reco.co.jp

※岐阜メモリアルセンターは、公益財団法人岐阜県体育協会が指定管理者として運営しています。