

膝編

# 体操しようよ



膝痛予防のトレーニングについて理解を深めませんか？

参加費  
無料

事前申込み  
必要

身体を動かしましょう



歌いながらの体操  
楽しみやなあ～



皆さんもぜひ!!!

2019  
6/28 金 午後 2 時～ 4 時

内容は

会場 宇治市総合福祉会館 3階 (大広間)

- 対象
- ・介護予防に関わるボランティアの皆さま
  - ・ボランティアを始めようと思っている方

「トレーニングして、  
ますます元気に！膝編」  
を紹介します!!!

お申込み・お問い合わせ

宇治市福祉サービス公社  
介護予防サポートセンター  
電話:0774-28-3160

講師:高田 治夫  
(理学療法士)

「介護予防教室ではこんな体操  
やってるよ！」を紹介します!!!

講師:川村 久美子  
(理学療法士)

立ってする  
体操もありますよ

直接お電話いただくか 右項目をご記入のうえ FAXしてください。   <b>FAX</b>  <b>28-3190</b>	お名前(ふりがな)	電話番号
	ご住所	

※申込み多数の場合、安全に行うためお断りする場合があります