

# 健康的な姿勢と歩き方

○ 健康に歩くために理解しよう!からだのしくみ

正しい姿勢と歩き方を保つために

必要な骨や筋肉について学びます



○ やってみよう健康体操!

姿勢を保つための体操と歩き方の練習をします

日時 : 令和4年 **11**月**15**日(火)

午後14時~15時半

場所 : 地域医療センター2階講堂

持ち物 : 飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装と靴

講師 : 野崎直子氏(健康運動指導士)

対象 : 市内在住の65歳以上の方

定員 : 40名<事前申込制(先着)>

申込期限: 11月11日(金)まで



転倒予防教室で講師をしていた  
先生をお呼びするぞよ!

申込  
問合せ

茅ヶ崎市役所高齢福祉介護課 支援給付担当  
☎82-1111(内線2124・2125)