

# 積極的に自宅でも取り入れよう! 転倒予防運動



【日時】 2016年 11月 30日 (水)

11:00~11:45

【場所】 まはえ地域交流室

(静岡市葵区山崎2-2-8 1F)

予約不要  
参加無料

【講師】 大下 祐一郎 先生

(もみの木治療院鍼灸師、健康運動実践指導者、スポーツトレーナー)

◆ご存知ですか?転倒の二大要因!  
どうして転倒するのか?その理由を知ろう!



◆知ってみよう!自身足腰の筋肉  
体を動かしながら自身の身体の現在の状況をチェック  
していきましょう。どこ部位や内容が不足しているのが確認!

◆個々チェックテスト結果によりそれぞれの強化面を知り、  
その上で、ご家庭でも取り入れられる運動を教えます!



みなで楽しく転倒予防♪  
毎週水曜10時半『でんでん体操』開催中

静岡市葵区山崎2-2-8  
一般社団法人 まはえ倶楽部

TEL: 054-207-8966

www.mahae-shizuoka.jp

まはえ静岡

検索

※申し訳ございませんが駐車場には限りがございますので、  
お近くの方は徒歩、自転車でのご協力お願い致します。







