

会員各位

令和4年度

～生涯現役！シルバー世代パワーアップセミナー②～

【シニアいきいき健康運動教室】

体を動かし実践することによって転倒リスクを予防しましょう！

介護予防運動指導員の資格を有する

スポーツジムインストラクターが教える

学びと実践、全2回の転倒予防教室です！



<第1回>

転倒が介護の分かれ道になるのは、なぜ？

①ふくらはぎ、腸腰筋の体操

②上半身とのバランス（肩甲骨体操）

<第2回>

転倒しないからだつくりと歩き方

①足底筋（足の裏の使い方）

②上半身とのバランス（肩甲骨体操）

日時 第1回 令和4年11月16日（水） 10：00～11：00

第2回 令和4年12月7日（水） 10：00～11：00

場所 ティップネス蒲田店 大田区蒲田5-28-8 ※JR蒲田駅、京急蒲田駅から徒歩7分

対象 大田区民 ※2回とも参加可能な方

※運動に差し支えのある既往症がある方や医師から運動を制限されている方は参加をご遠慮ください。

参加費 1,000円（1回あたり500円）

定員員 30名

募集期限 令和4年10月21日（金） 必着

応募方法 センターへ電話、郵送、FAXまたはセンター窓口にて持参

その他 ・応募者多数の場合は抽選になります。抽選の場合、当選した方へのみ案内文と承諾書（※記入のうえ、当日に提出）をお送りいたします。

・グループ（複数人）での応募可。その場合、抽選はグループ毎になります。

問合せ 大田区シルバー人材センター 担当北澤 TEL03-3739-6666



きりとりせん

応募用紙				
運動教室				
参加者①	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	
参加者②	会員番号 ※会員のみ		氏名	
	住所	大田区	電話	

※3名以上で参加の場合はコピーしてお使いください。