

～転ばぬ先のなんとやら!～

# 転倒骨折予防

## 目的

ふとした拍子につまずき、転んで足を骨折……。そんな不幸を予防するには、日頃の運動習慣が大切です。楽しく運動して、転びにくいカラダづくりをしましょう!



会場 第3体育室  
 時間 9時15分～10時15分  
 講師 金子 景子 北 寿加子  
 対象 原則65歳以上  
 料金/定員 全12回 5160円/55名

## 教室カリキュラム(予定)

日程				
1	10月3日	●基本運動 ・ストレッチ中心	●主運動 ・筋力アップ ・バランス能力の改善 ・歩行能力の改善 ●補助運動	●整理運動
2	10月10日			
3	10月17日			
4	10月24日			
5	10月31日			
6	11月7日			
7	11月14日			
8	11月21日			
9	11月28日			
10	12月5日			
11	12月12日			
12	12月19日			

\* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## < ご連絡事項 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装・室内シューズでご参加ください。
2. 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
3. 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
4. お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。