



～転ばない予防が肝心！筋力で～

# 転倒骨折予防教室

## 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10回4,300円/55名

### 教室カリキュラム (予定)

日程				
1	7月4日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●基本運動</li> <li>・ストレッチ中心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主運動</li> <li>・筋力アップ</li> <li>・バランス能力の改善</li> <li>・歩行能力の改善</li> <li>●有酸素運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●整理運動</li> </ul>
2	7月11日			
3	7月25日			
4	8月1日			
5	8月8日			
6	8月22日			
7	8月29日			
8	9月5日			
9	9月12日			
10	9月26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。

横浜市旭スポーツセンター TEL:045-371-6105