

保健医療学博士がすすめる

健康寿命を

延ばす

転倒予防トレーニング体験



2018年11月25日 日曜日
10時00分～11時30分



会場：クリエイトホール 6階 レクリエーション室
(八王子市東町5-6)

講師：プラチナクラブ 会員の皆さん
保健医療学博士・理学療法士 須藤 大輔さん

持ち物/服装：動きやすい服装、タオル、飲み物

参加費：無料

定員：16名(申込多数の場合は抽選)

申込締切：11月9日(金) 必着

※締切後も席に余裕がある場合は申込を受付ます。



※会場にあるヨガマットを 사용합니다。
※上履き不用です。

今回は、転倒などのけがの予防にもなる注目されている体幹を鍛えるトレーニングを転倒予防の分野で博士号をとった専門家の指導により行います。

ストレッチや股関節、膝関節周りを鍛える体操を織り交ぜながら、マットの上で気持ちよく身体を動かします。



プラチナクラブは、生涯現役、ポジティブな生き方をめざしています。

そのためには、介護を受けたり、寝たきりにならずに日常生活を送ることができる「健康寿命」を延ばす必要があります。

申込先：八王子市市民活動支援センター

アクティブ市民塾 171

申込方法

- ①申込専用フォーム：<https://bit.ly/2E6sFRg>
 - ②FAX：042-646-1587
 - ③メール：npo802@shiencenter-hachioji.org
 - ④往復ハガキ：返信面の宛名を記入
- ※「11/25 健康寿命」、氏名(ふりがな)、連絡先(電話・FAX・メールアドレス)をご記入ください。



申込フォームに簡単アクセス

主催：八王子市市民活動支援センター
〒192-0083
八王子市旭町12-1 ファルマ802ビル5階
Tel：042-646-1577
Fax：042-646-1587

※アクティブ市民塾は、八王子で活動しているNPO・団体を、市民の方に紹介する講座です。