

正しい歩行法 ある活! @伊丹

血液検査や心電図は定期的に検査しますが、ご自身の身体を支える骨格姿勢、歩き方を定期的に調べたり測定したりすることはないですね。正しい歩き方のコツを少しずつ身体で学ぶことと、1日10秒のストレッチで若々しい姿勢を保ちましょう！
認知予防歩行法です。



令和6年 **6月21日** **金**

時 間 10:00~11:30

会 場 伊丹市スワンホール 3階 多目的室2

参加費 1,500円(1回)

スワンホール受付にてお支払ください。現金、クレジットカード、各種決済などご利用いただけます。

定 員 20名(事前予約は先着順)

対 象 18歳以上

持ち物 室内履(底の薄い体育館シューズのようなもの)または、室内用トレーニングシューズ、動きやすい服装

お申込み 電話またはQRコードからお申込みください。



スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日~1月3日

【開館時間】9:00~22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>

