

まちづくり市民交流フェスタ 2025 参加企画

転倒予防

健康情報&リズム体操講座

転ばぬ先の知恵と技

- | | |
|---------------------------|-----|
| 1. オープニング | 15分 |
| 2. 脈拍測定 | 10分 |
| 3. 転倒とフレイルとの関係
〈お話と運動〉 | 20分 |
| 4. 認知力アップのエクササイズ | 20分 |
| 5. クールダウン | 5分 |
| 6. 脈拍測定 | 10分 |
| 7. クロージング | 10分 |

懐かしい歌(上を向いて歩こう、
二人の銀座など)で
オリジナルのリズム体操



場 所

合人社ウェンディひと・まちプラザ(まちづくり市民交流プラザ)
北棟5階 研修室C

日 時

2025年11月16日(日)

13:30~15:00(受付 13:15~)

【対 象】 どなたでも

【定 員】 20名限定(先着順)

【内 容】 講座 健康情報&リズム体操講座

【参加費】 無料

【準備物】 筆記用具, 飲み物, フェイスタオル1枚

【主 催】 村上恭子: 博士(教育学) 日本女子体育連盟公認ダンスムーブメントC級指導員
(まちづくりボランティア人材バンク 登録 No.875)

まちづくり市民交流フェスタ実行委員会,
公益財団法人広島市文化財団まちづくり市民交流プラザ

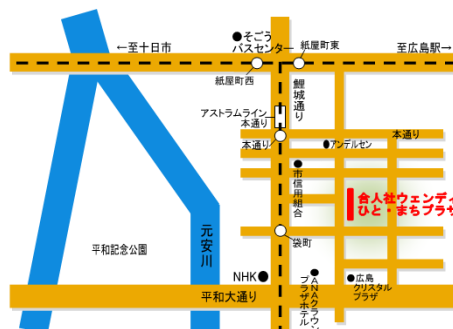
【申 込】 11月5日(水)までに,

合人社ウェンディひと・まちプラザ(まちづくり市民交流プラザ)に
電話、FAX、メール又は直接窓口へお申し込みください。



●お申し込み・お問い合わせ●

合人社ウェンディひと・まちプラザ
(公財) 広島市文化財団 まちづくり市民交流プラザ
〒730-0036 広島市中区袋町6番36号
TEL 082-545-3911
FAX 082-545-3838
メール m-plaza@cf.city.hiroshima.jp



参加申し込みの際にいただいた個人情報につきましては、事業目的以外には使用いたしません。