

いきいき



プラチナ大学

歩き方改善!

無理のない歩き方で 健康寿命を伸ばそう

いつまでもイキイキと健康に過ごし、そしていつまでもご自身の「足」で歩くために、正しい「歩き方」について学び、転倒予防につなげましょう。この講座で正しい姿勢・歩き方を再確認しませんか。

日時

①日程 9月24日(土)

②日程 10月1日(土)



両日程いずれも 10:00～11:30

お申込みの際に、どちらの日程をご希望かお知らせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用をお願いいたします。

場所

大塚公民館 大集会室(2階)

(安佐南区大塚西六丁目3番2号) ※大集会室は、土足厳禁の部屋になります。

主催

公益財団法人広島市文化財団 大塚公民館

講師

きらく鍼灸院 鍼師・灸師

渡邊 政宏さん

安佐北区、安佐南区の高齢者の方に対して、訪問で鍼灸リハビリなどを行っております。歩きにくい方の治療が多く、そのような方が歩行指導により歩けるようになります。皆様が歩行寿命が延びるように頑張りましょう!

対象

概ね65歳以上

定員

各日程いずれも20人

(申込み順)

参加費

無料

持参物

室内シューズ(無い方は、スニーカー等の裏を拭いて持参ください。)

フェイスタオル、飲み物

ポイント手帳(ある方)

※動きやすい服装でご参加ください。

申込み

9/4(日)～9/18(日)までに

大塚公民館へお電話か直接来館してお申込みください。

【大塚公民館】

TEL 849-1841

受付時間 8:30～17:15

(木・金曜日は21:00まで)

休館日 火曜日