転ぶ前に、エクササイズ！

転倒注意！

令和5年
5月6日(土)
10:30～11:30
受付　10:00～

戸田中央メディックス埼玉（女子ソフトボール）との連携事業

転倒予防エクササイズ

家の中や外出中につまずいたり、うっかり転びそうになったことはありませんか？
転倒による骨折がきっかけで寝たきりになってしまうこともあります。
日頃から気軽にできる転倒予防のためのエクササイズを伝授します。

会　　場	戸田市新曽南多世代交流館（さくらパル）２階会議室
講　　師	健康支援センター ＴＭＧＦｉｔ健康運動指導士　布能 雅也
対　　象	市内在住の中高齢者(在勤可)
定　　員	先着２０名
持 ち 物	飲み物　※動きやすい服装でお越しください。
参 加 費	１名３００円（保険料含）※当日徴収
申込期間	４月２２日(土)１０:００～５月５日(金)１７:００まで

布能先生→

左記ＱＲコード、またはさくらパル受付・電話より申し込み。先着順。

https://ws.formzu.net/fgen/S16479255/

※記録用に写真を撮影させていただきます。さくらパル通信への掲載や、館内での事業開催報告、さくらパルホームページ等で使用する予定です。
撮影についてご要望がございましたら、さくらパルまでご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症拡大状況等により、事業内容が変更・中止になる場合があります。
最新の情報は、ホームページを随時更新してまいりますのでご確認ください。

主催・お問い合わせ　戸田市新曽南多世代交流館　さくらパル
電話 048-229-1061　FAX 048-447-2055　E-mail sakurapal@todacity-culturehall.jp
協 力　戸田中央メディックス埼玉