

動いて食べて、フレイル予防！

ひざ痛、股関節痛などのある方は、早めに体のことを見直してみませんか？ 100歳まで歩くために姿勢のクセをなおし、美しく痛まない体をつくる運動をします。また、筋力維持のために、一日のたんぱく質の必要量から学びましょう
2回連続で、しっかりお伝えします。

2023年 **5月18日**（木）・**25日**（木）

13：30～15：30

参加費 1,500円（2回分です）

1回目(5/18) 足の指から全身の体調を整えます

2回目(5/25) ラヴァーボールを使って体をほぐしていきます

講師：山村英子さん（管理栄養士、健康運動指導士）

会場：生活クラブ生協 所沢生活館

所沢市美原町3丁目2971-5 駐車場なし

西武新宿線「新所沢」徒歩14分

または、「新所沢」駅東口より西武バスで「美原3丁目」下車すぐ

持ち物：水分・タオル

動きやすい服装で

お申し込みは、お問い合わせは

特定非営利活動法人 大人の学校

電話/fax：048-423-3313

メール：otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

