

11/5(木) 天王台北

～正しい歩きで筋力アップ!～

バランスウォーキング

時 間: 10:00～11:30

会 場: 天王台北近隣センター・ホール

講 師: 駒崎 優先生

(NPO 法人ウォーキング研究所)

定 員: 20 名(先着順・要申込み)

10/1(木)～お電話にて受付

—天王台北地区まちづくり協議会共催—



12/3(木) こもれび

～ロコモ予防体操で健康寿命を

延ばしましょう!～

転ばないための体操教室

時 間: 10:00～11:30

会 場: 近隣センターこもれび・ホール

講 師: 轟 幸治先生

(匠マッサージ鍼灸あんまマッサージ師)

定 員: 20 名(先着順・要申込み)

11/2(月)～お電話にて受付

—こもれびまちづくり協議会共催—



感染症拡大防止対策を講じて実施します。

マスク着用、履き慣れた上履き靴をご持参ください。

今年度は体力測定、健康チェックはありません。



健康フエア

バランスウォーキング、ロコモ予防体操の体験です

まちづくり協議会&天王台地区社協共催
市制施行50周年記念事業

参加費
無料です
対象は市内
在住の方です

申込み・問合せ先: 天王台地区社会福祉協議会

(我孫子市東我孫子 1-41-33 近隣センターこもれび内)

Tel&fax: 04-7183-9009 (月～金 9時～16時(土日祝日、第2・4火を除く))