

## 転倒予防の体操の講座

新聞紙を丸めた棒を使って行う体操です。  
地域の活動や身近なところで、棒体操をやってみませか。

# 棒体操のステップアップ講座

## 棒体操リーダー 養成講座 中級編

健康の  
ために

地域の  
活動に

棒体操を体験したことのある方なら、  
どなたでもご参加いただけます。

講師

森ノ宮医療大学 横井 賀津志 教授

場所

まつばらテラス（輝）多目的ホール（3階）

日時

令和2年1月21日（火）13時30分～15時30分

定員

30名（参加費無料）

申込 松原市社会福祉協議会 山野・小田  
松原市阿保1-1-1松原市役所東別館内

☎072-333-0294

## 転倒予防の体操の講座

新聞紙を丸めた棒を使って行う体操です。  
地域の活動や身近なところで、棒体操をやってみませか。

# 棒体操のステップアップ講座

## 棒体操リーダー 養成講座 中級編

健康の  
ために

地域の  
活動に

棒体操を体験したことのある方なら、  
どなたでもご参加いただけます。

講師

森ノ宮医療大学 横井 賀津志 教授

場所

まつばらテラス（輝）多目的ホール（3階）

日時

令和2年3月16日（月）13時30分～15時30分

定員

30名（参加費無料）

申込 松原市社会福祉協議会 山野・小田

松原市阿保1-1-1松原市役所東別館内

☎072-333-0294