

さびない心と体の
プラチナライフ

を応援するフリーペーパー

Back Up

(バックアップ)

創刊記念
セミナー

第**1**弾



フィットネスインストラクター
佐々木 務代 (ささき みちよ)

介護リスクが高い状態になるロコモティブシンドローム
(運動器症候群)を予防するクラス「ロコモ体操」を
柏市各所にて指導。
流山市においては「60歳からのピラティス」「ストレッチ
体操」等、どなたにも簡単に始められるレッスンを指導中。

流山市は“イキイキ老後”を応援します！

この事業は流山市公益事業補助金事業です

元気な老後は足腰から

ロコモ

日常生活の
動作でできる
エクササイズ!

体操

転ばない注意が寝込まない
予防になります。日常生
活の動作をスムーズにする
エクササイズにチャレンジ
しましょう！
当日はイスを使うので、足
腰の負担なく身体を動か
せますよ。

2017年

7月25日 (火)

10:30 ~ 11:30

会場

流山市生涯学習センター
(流山エルズ) 3F 大会議室

参加費

800円

定員

30名

動きやすい服装、フェイスタオル1枚、水筒をお持ちください。

要事前
予約

お気軽にお電話ください

04-7103-8249

主催：NPO法人 Rise up
女性サポート実行委員会
担当：プラチナ推進室 伊藤