

平成29年度前期

介護予防教室

# セラバンド体操 7回シリーズ 第1弾

椅子に座ってする運動、セラバンド体操、歩行訓練を通して  
脳と筋肉を連動させ筋力を増やし介護予防を目指します。

高齢者特有の姿勢を改善できますよ！



**講師** 上野 浩一 先生

(全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会  
シニアフィットネストレーナー)

**定員** 40名(川崎市内在住60歳以上の方)

**日時** 午前10時~12時

回数	月日	回数	月日	回数	月日
1回目	5月19日(金)	4回目	6月16日(金)	6回目	6月30日(金)
2回目	5月26日(金)	5回目	6月23日(金)	7回目	7月7日(金)
3回目	6月9日(金)				

**会場** 麻生老人福祉センター 2階 体育室

**申込** 4月1日(土)~5月1日(月)

窓口へハガキ持参か往復ハガキ郵送で受付抽選

**持ち物** 動きやすい服装、上履きシューズ、水分、タオル

※ 諸事情により日程、内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 不明な点は、担当(高倉)までお気軽にお尋ね下さい。車でのご来所はご遠慮ください。



川崎市麻生老人福祉センター  
住所：麻生区金程2-8-3  
電話：044-966-1549