●平成28年度　スポーツフェスタ＆地域感謝祭

シニアのための転倒予防！

～頭と体の楽しいステップ体操～

藤沢市
みらい創造財団
×
京都大学
協力

NHK「ためしてガッテン！！」でも紹介！

参加費無料！

日 時

10 / 10（月）
①10:30 -11:30
②13:30 -14:30

場 所

秩父宮記念体育館　武道室

参 加 者

市内在住の60歳以上の方
各回15人

持 ち 物

動きやすい服装、飲み物

概 要

最先端の情報に基づき、転倒予防のための体操やストレッチ、筋トレ、脳トレなどのお家でできるトレーニングを沢山ご紹介します。
足踏みをしながらゲーム感覚で一緒に運動しましょう！

講 師

川越 美嶺
藤沢生まれ、藤沢育ち。理学療法士。
女性の健康に関する研究をしています。
楽しく転倒予防・認知症予防しましょう♪♪

松原 慶晶
兵庫県生まれ。優しい関西人。
足の研究や医療機器の開発をしています。
お体に関すること等、気軽にお声掛けください♪

お申し込み

藤沢市 秩父宮記念体育館　**0466 - 22 - 5335**　電話のみの受付
受付期間：10/3(月)午前9時から電話による先着順（①・②のどちらか１回のみ）

主催：藤沢市みらい創造財団
協力：京都大学 医学研究科 臨床運動器科学研究室