

日程

6月29日(土)

14:00~16:00

(受付開始:13:30~)

申込
方法

【対面参加】

FAX:027-253-8222

【ZOOMによるオンライン参加】

QRコード:右上のQRコードから



場所

中央公民館 ホール
(前橋プラザ元気21内)

申込
期間

4月1日(月)~6月14日(金)

講師

篠原智行先生

高崎健康福祉大学

保健医療学部 理学療法学科 教授

問い
合わせ

TEL:027-253-4061

老年病研究所附属病院 理学療法室

健康教室・介護予防教室 担当:齋藤

健康教室・介護予防教室の件で、
と問い合わせいただくと
円滑にご案内可能です。

対象

前橋市市民

先着60名(対面)

オンライン参加は定員なし

健康のためにどのくらいウォーキングしたら良いのか、お一人おひとりで
異なります。運動の効果や注意点をまじえて、ウォーキングの
目安を紹介していただきます。また、近年分かってきたお口の健康と
歩く能力との関係についても解説していただきます。

身近な ウォーキングで いきいきと！

主催:前橋地域リハビリテーション広域支援センター

※本研修は前橋市 介護予防教室ポイントの対象となります

