

# ママのための ロコモ予防教室

インストラクターによる親子エクササイズで  
楽しくロコモ予防！

参加無料  
各回20名  
(予約制)

- ①<sub>R6</sub> 5/13(月)、6/13(木) ② 9/6(金)、10/4(金)  
③ 11/11(月)、12/10(火) ④<sub>R7</sub> 2/7(金)、3/7(金)

## 会場

①と③ 千種スポーツセンター(初日)  
千種保健センター(2日目)

②と④ スポーツクラブメガロス千種(両日)

## 時間

受付 9:30~9:45  
終了 11:00

## 対象

6か月~1歳未満の子をもつ  
区内在住の母親

## 持ち物

室内履き、飲み物

★親子エクササイズは運動できる服装で  
お越しください。

健康  
講話

ロコモ度  
チェック

親子  
エクササイズ

試食



千種保健センター保健予防課 ママロコモ担当

千種区星が丘山手103

TEL 052-753-1981 FAX 052-751-3545

ネット予約はこちら⇒

