

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_{R6} 5/13(月)、6/13(木) ② 9/ 6(金)、10/ 4(金)
③ 11/11(月)、12/10(火) ④_{R7} 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⇒

