

江別健康セミナー

～ロコモを防ごう！～

<講話> 「ロコモ症候群予防」に関する講話

<実技> 「イスを使ったストレッチ&筋力トレーニング」

開催日時 令和3年10月21日(木)



受付	9時30分～
講話	10時00分～(30分)
実技	10時30分～(60分)
終了	11時30分(予定)

会場 コミュニティセンターホール

対象 江別市民 先着30名

参加料 無料



申込先 コミュニティセンター

(江別市3条5丁目11 ☎ (011) 382-2376)

9月30日(木)9時30分から受講申込受付。
電話でコミュニティセンターへ申込ください。

主催：株式会社江別振興公社 (江別市公民館等指定管理者)

公式HP【<https://www.e-s-kousya.com/>】

一般財団法人江別市スポーツ振興財団

公式HP【<http://e-spo.or.jp/>】

