



フレイル予防講座

～体の悩みを吹き飛ばそう～

開催日時・場所

※内容はどちらも同じです

肩こりや腰痛のメカニズムを学び
予防する運動を体験します

11月10日(金) 13:30～15:30

ところ:神戸市北区役所 7階大会議室

定員:60人程度

参加費:無料

11月24日(金) 13:30～15:30

ところ:神戸市北神区役所 7階会議室

定員:30人程度

講師

関西福祉科学大学教授
重森 健太 さん

問い合わせ・申し込み

コープこうべ第4地区本部 電話 0794-87-7755

月～土 9:30～17:00 (祝日を除く)

以下の情報をお知らせください

①氏名 ②日中に連絡のとれる電話番号 ③住所 ④なにを見てこの企画を知ったか

★ご連絡いただいた個人情報は、コープこうべ第4地区本部と神戸市北区社会福祉協議会で共有しますが、この学習会以外では使用いたしません

●申し込みの締め切りはどちらも **10月25日(水)**

●申し込み多数の場合は抽選。抽選結果は **11月1日(水)** までに郵送で全員にお知らせ

