



# フレイル予防



## ちょこっと運動教室のご案内

最近つまずいたり転んだりしていませんか？

今回は専門の先生をお迎えして、どなたでも手軽にできる

ちょこっと運動(筋トレ)をご紹介します。ぜひ一緒に習って実践しましょう！

**日 時** … 2022年4月18日(月) 14時～

※受付は13時30分開始

**会 場** … 城山病院 管理棟1階 組合員スペース

**講 師** … 明治安田厚生事業団 体力医学研究所  
健康運動指導士 **渡邊 裕也** 先生

**参加費** … 無料

**参加申し込み** … 2022年4月13日(水)まで  
お電話(042-661-4413)

**持ち物** … 飲み物・汗拭きタオル  
※動きやすい服装と運動靴でお越しく下さい



※新型コロナウイルスの感染状況をうけて中止になることがあります。その点ご容赦ください。

お問い合わせは八王子保健生協事務局(山口・斉藤)まで

☎ 042-661-4413