

旭川市

おとなの 転倒防止教室



お子さんやお孫さんと一緒に！

第1回 11月2日(土) 10:00~11:00

旭川市東光スポーツ公園武道館
(旭川市東光21条7丁目)

第2回 11月30日(土) 9:00~10:00

リクルートスタッフィング
リックアンドスー旭川体育館
(旭川市花咲町5丁目)



楽しくお家でできる転倒防止運動

雪道を歩ける筋力もつく

骨粗しょう症予防にも!

シェイプアップに効果抜群

詳細は裏面をご覧ください

脳外科Dr.から
転倒が脳に与える
影響のお話も聞け
ます!



それぞれ、下記QRコードよりお申し込みください

〈第1回〉10/30(水)まで

〈第2回〉11/27(水)まで



お問い合わせ先

旭川柔道連盟 大道(おおみち)

TEL:0166-36-1007(旭川中学校)

Mail:kyokujuren@yahoo.co.jp

主催 一般社団法人北海道柔道連盟 旭川柔道連盟

後援 旭川市 旭川市教育委員会