

# 脳の活性化と体力向上に！ 転倒予防ステップ運動

無理なく  
楽しく

この運動は、国立大学の先生方による研究で誕生し、高齢者の転倒予防や、認知機能向上、体力づくりを目的としています。

会場：サンライフ久留米 軽運動室  
日時：4月～9月までの6ヶ月間 20回  
水曜日 10:00～11:30  
講師：田邊 浩司 先生  
健康運動指導士・SSE認定指導員  
対象：一般の方（18歳以上 高校生不可）  
受講料：10,000円  
定員：20名



## 申込方法

教室名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別及び電話番号をご記入の上、ハガキ、FAXまたはE-mailでお申込下さい。電話又は窓口でも申込みできます。

## 申込先

サンライフ久留米 〒830-0037 久留米市諏訪野町2363-9

電話 (0942)33-4425

FAX (0942)33-4431

申込締切 3月14日（火）《当日必着》

### 体験者の感想

- ・アタマと足を同時に使うので、とても良いと思いました。
- ・見ていると時は簡単そうでしたが、実際やってみるとうまくいきませんでした。何回か練習すると出来るようになりました。



- ※ 複数講座の申込み可能ですが、当選された講座は全てご受講下さい。
- ※ 応募者多数の場合は、抽選で決定いたします。
- ※ 抽選の結果は、申込締切後10日以内におハガキでご連絡いたします。
- ※ 定員に満たない場合は開講しない場合もあります。
- ※ お車でお越しの方は駐車料金が1回200円(3時間未満)がかかります。

