

歩き続けるために 大切な体操講座



本講座では、臨床20年の理学療法士が『歩き続けるために大切な体操』を紹介いたします。
『歩くのが不安』、『脚の衰えを予防したい』など、歩行にお悩みの方も安心して取り組める
内容となっております。講座後に自宅でも継続できる内容となっております。
ぜひご参加ください。



日時： 令和8年（2026年）10月29日（木）14時～15時30分



開場： 13:30～



会場： 千里文化センター『コラボ』2階 多目的スペース



定員： 40名（電話受付先着順）



講師： 片平達也 健プロ体操代表 理学療法士



対象： どなたでも



持ち物： 飲み物 動きやすい服装



申込： 千里文化センター『コラボ』

06-6831-4133

電話受付開始日： **10月15日（木）10:00～**

参加費
無料