

健プロ体操

# 元気に若く! 「歩く」「姿勢」の ための体操講座



生涯歩き続けるためにはどのような体操をしたら良いのか。  
いつまでも若々しい姿勢でいるためには  
どのような体操をしたら良いのか。  
本講座では臨床20年の理学療法士が、今までに接してきた  
患者さんとの経験から大切な体操を紹介いたします。  
紹介する体操は自宅でも継続することができます。  
どなたでも安心安全にできる内容です。ぜひご参加ください♪

参加費  
無料

日程①

令和6年 4月22日 月

『ずっと元気に歩き続けるための体操講座』

14:00~15:30 [開場13:30~]

日程②

令和6年 5月27日 月

『元気に若く!姿勢のための体操講座』

14:00~15:30 [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

30名 [電話受付先着順]

講師

片平 達也

健プロ体操代表・認定理学療法士

対象

どなたでも

申込み

千里文化センター『コラボ』 ☎ 06-6831-4133

[電話受付開始] 日程① 4/8(月)10:00~ / 日程② 5/13(月)10:00~

[共催] 健プロ体操・豊中市市民協働部地域連携課