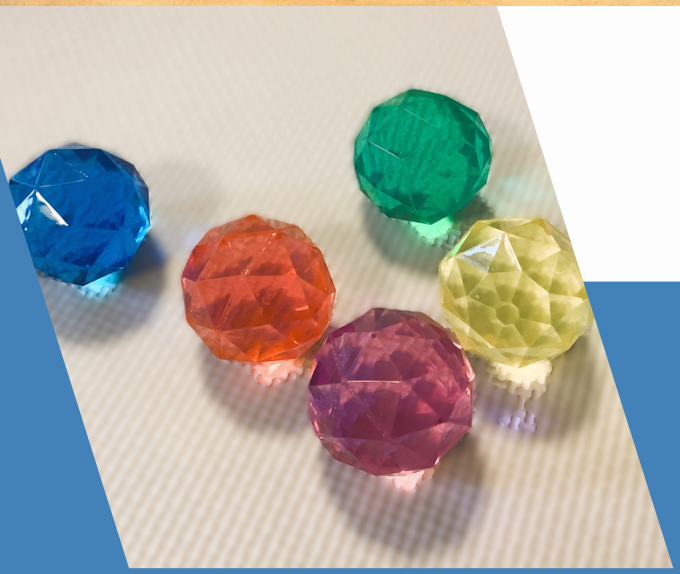
2026年　茨木市介護予防サポーターフォローアップ研修

体ほぐしで姿勢すっきり





2026年
11月 14日(日) 13:30~15:30（アンケート時間含）
（受付13:00より）



対象者：地域で介護予防に取り組む市民
会　場：ローズWAM　地下1階ローズホール
定　員：20名（10月14日より申込受付開始）
費　用：無料
講　師：辻下恭子氏（健康運動指導士・保健師）
　　すこやかイノベーション代表
持ち物：筆記用具、タオル、飲み水
　　（お持ちの方は名札・はつらつパスポート）
服　装：ズボンで動きやすい服装でお越しください

手で・ボールで・ストレッチポーズで・筋膜リリースで　筋肉をほぐすポイントについてお伝えします
一緒に過ごす時間で体の変化を体感し,姿勢がすっきりとなります



この研修は、茨木市より地域介護予防活動支援事業（介護予防指導者養成研修・フォローアップ研修）の委託を受け実施します。

お問合せ申込み先
シニアプラザいばらき　はつらつ事業事務局
TEL：072-633-7770（火～金　13時～16時）
Eメール：plazaorange@road.ocn.ne.jp

担当者
すこやかイノベーション