

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）業務の委託を受け実施します



茨木市介護予防サポーター フォローアップ研修

筋肉の働き とストレッチ

日時

2025 年 11月 29日【土】
10時～12時

会場

シニアプラザいばらき 大広間

茨木市桑田町 2 番 2 1 号

講師

健康運動指導士
甲元 環 氏



内容

動的ストレッチ／静的ストレッチ

持ち物

筆記用具・タオル・飲み物

【あれば、はつらつパスポート・名札】

対象

市内で介護予防に
取り組む市民

予約

先着25人

受付開始

10月29日

費用 **無料**

申込・問合せ先

シニアプラザいばらき
はつらつ事業事務局

電話：**072-633-7770**

【火～金曜日

13時～16時】

メール：

plazaorange@road.ocn.ne.jp

担当

NPO法人

元気いばらき体操
普及会