

いきいき

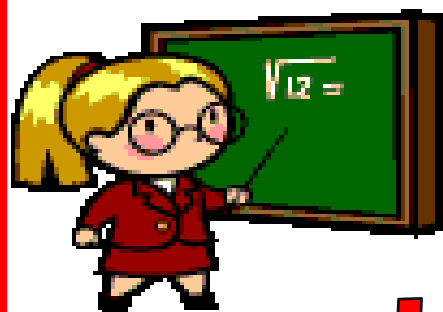
第2弾

# 元気講座

専門家による講義で、最新の知識や  
情報を得ましょう！！

参加費無料

《今回のテーマ》



## 老化は脚から！ 転倒予防トレーニング

日時：2月9日(木) 10:00~11:30

定員：20名(申込多数の場合は抽選)

対象：60歳以上の港区在住の方

場所：青山いきいきプラザ 集会室AB

講師：関東学院大学 看護学部

教授 青木由美恵 先生

運動：毛利 純子(介護予防運動指導員)

申込：1月16日(月)~1月22日(日)

青山いきいきプラザ ☎ 3403-2011