

2024年度
第10回

参加
無料

健康スポーツセミナー
「ロコモをご存じですか？」
～ロコモティブシンドロームについて学ぼう～

日時

2025年
1月26日 日 13:30-14:30

定員

先着15名 ※1月4日(土)より、窓口またはお電話にてお申込みいただけます。

対象

どなたでもご参加いただけます

内容

ロコモティブシンドロームを予防する為の実技を中心に行います

持ち物

動きやすい服装・飲み物・室内シューズ

講師

篠原 慶太(健康運動指導士)

ご予約
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール
香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821