

定員35人  
要予約



# 健康塾

## ロコモティブシンドローム（ロコモ）予防教室

いつまでも自分の足で歩ける自由を失わないことが、健康寿命延伸の秘訣です。

**自宅で続けられる様々なストレッチの方法などが学べます！**



- すべての回に受講できる方を募集します。
- 4月17日(金)9:30から受付けます。  
(1回の受付で2名まで)
- 講師:辻 博明(岡山医療専門職大学教授)

### 開講日(時間はいずれも13:30~15:00)

第1回	5月18日(月)	第6回	11月16日(月)
第2回	6月15日(月)	第7回	12月21日(月)
第3回	7月13日(月)	第8回	1月18日(月)
第4回	8月17日(月)	第9回	2月15日(月)
第5回	10月19日(月)		

申込み・問い合わせ:

瀬戸公民館(岡山市東区瀬戸町瀬戸54-1)

☎952-4146 開館時間9:30-21:00  
(日曜日は17:00まで) 毎週水曜日・祝日休館

■申込書へご記入の個人情報は、本講座のみに使用し、目的外使用はいたしません。  
■活動の様子を撮影し、広報に活用させていただく場合があります。

切り取り線

令和8年度 瀬戸公民館主催講座 「せと・健康塾」参加申込み

①参加者氏名		昨年度の受講	あり なし
①参加者連絡先		該当を○で囲む→	
②参加者氏名		昨年度の受講	あり なし
②参加者連絡先		該当を○で囲む→	