

## 自主事業開催要項

- 1 事業名 転倒予防トレーニング
- 2 趣旨(目的) イスなどを使用して、転倒予防に効果的な足、腹部、腰の筋力を強化するとともにバランス能力、歩行能力の改善を目指します。
- 3 主催 吹田市体育協会・ミズノグループ
- 4 主管 ミズノ株式会社
- 5 場所 吹田市立目俵市民体育館 会議室
- 6 日時 令和4年9月7日(水) 午前10時～11時
- 7 対象 50歳以上
- 8 定員 20名(先着順)
- 9 参加料 600円
- 10 持ち物 屋内シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料、マスク
- 11 申込方法 令和4年9月1日(木)から6日(火)までに、目俵市民体育館(Tel06-6383-3017)に電話または、直接申込み。定員になり次第、締切ります。
- 12 広報 各体育館にチラシを設置、ポスター掲示、ホームページ掲載