水曜日 3回コース 無料!

筋肉貯金をはじめよう!

旧:転倒予防教室

脚・腰を鍛えて、 ケガを予防!



体幹や下半身強化のトレーニング、ストレッチを行い、転びにくい体をつくる!

申込開始	2025年度 開講 教室日程			
5/9	 転倒予	防教室として	、 て終了しまし	りた。 4
8/8	8月教室	8/27	9/ 3	9/10
1/16	1月教室	1/28	2/ 4	2/18

○ 対 象:18歳以上の苫小牧市民 医師による運動制限のない方

○ 時 間:10:00~10:45(9:30から受付開始)

○ 定 員:12名(予約制)

○ 持 ち 物:上靴(運動靴)、タオル、飲み物、動きやすい服装

*2回目以降の参加はキャンセル待ちとなります。

キャンセル待ちの方は、申込開始の翌日以降にお電話ください。抽選により決定します。

*運動開始前に体調確認を実施し、結果によっては安全のために見学をしていただく 場合があります。

> お問合せ・ご予約 一般財団法人ハスカッププラザ 苫小牧市保健センター 0144-35-2800(受付時間 平日9:00~16:30)