

水曜日 3回コース 無料！

託児あり(要予約)
対象:未就学児

転倒予防教室



脚・腰を鍛えて、
元気に歩く！



転倒予防の為、体幹や下半身強化のトレーニングを行います！

申込開始	2025年度 教室日程			
5／9	5月教室	5／21	5／28	6／ 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で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。

※ 日程等が変更となる場合があります。最新情報は「広報とまこまい」「ハスカッププラザ ホームページ」をご覧ください。

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)