

# ☆垂水体育館からのご報告☆

## シニア世代の介護予防運動講座

ご参加ありがとうございました !!!

2016年2月11日(木・祝)垂水体育館の第一体育室にて

シニア世代の介護予防運動講座を行いました☆

今回は、

「介護予防運動・ロコモティブシンドローム予防運動」

をテーマに講座を実施しました。

楽しみながら体を動かしました♪

垂水体育館ではこのような講習会を定期的に行っています。

ホームページをご確認いただき是非ご参加ください!!

## ☆当日の様子☆



垂水体育館は、(公財)神戸市スポーツ教育協会、(公財)神戸YMCA、(株)アックスが神戸市から選定をうけて運営をしています