



膝痛予防改善教室

10月7日～1月6日 全12回

水曜 15:00～16:00(60分)

場所:白金いきいきプラザ 敬老室

対象:60歳以上の港区民で下記に該当する方

- ①欠席せず参加可能な方
- ②医師から運動制限を受けていない方



椅子やマットを使用して膝痛の予防や改善のための
体幹・脚筋力を強化する運動プログラムです。
※痛みを治すためのものではありません。

定員 : 12名(抽選)

申込方法 : ご本人が直接白金いきいきプラザ事務所窓口にお
越しいただくか、お電話にてお申し込み下さい

申込期間:8月25日(火)から9月8日(火)まで

抽選結果:9月14日(月)以降に館内掲示と

当選者に電話でご連絡します

動きやすい服装で
飲み物・タオルをお忘れなく！

