

# 8月の教室案内



新型コロナウイルス感染予防対策を行いながらの開催となります。皆様のご協力をお願いいたします。

- マスクを着用の上、お越してください。
- ご自身で来られる場合も必ずお申込みをお願いいたします。
- 送迎車乗車時、または受付時に検温・アルコールでの手指消毒をお願いいたします。
- 体調がすぐれない、発熱や風邪のような症状がある場合は参加をお控えください。

## 若返り測定隊

8月21日(金)

時間：13:00～14:30

会場：ふれあい会館（柿木）

担当：包括支援センター  
役場保健師 ほか

持ってくるもの：①よしか・元気ノート  
②飲み物など

8月の若返り測定隊は、通常の測定に加え六日市病院の理学療法士の先生を講師にお迎えし、ミニ講話や、体操指導をしていただきます。最近外出の機会が減って筋力が落ちたかも…と、不安を感じておられる方も少なくないかもしれません。いつまでも元気にイキイキと暮らすためのヒントを見つけに、是非いらしてください！



## からだ爽快教室

8月26日(水)

時間：13:30～14:30

会場：福祉センター（六日市）

担当：中村健康運動指導士 ほか

持ってくるもの：①よしか・元気ノート  
②動きやすい室内履き  
③飲み物など

## 骨折・転倒予防教室

8月6日(木)

時間：10:10～11:10

会場：ふれあい会館（柿木）

担当：中村健康運動指導士

持ってくるもの：①よしか・元気ノート  
②飲み物など

全地区に送迎をいたします。

送迎を希望される場合は

3日前までに、ご自身で来られる方は

前日までに申し込みください。

ご予約

お願いします！



お申し込み・お問い合わせ先

吉賀町地域包括支援センター

【担当】松本・平川

☎ 77-3123