



11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。
- 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。
(発熱が確認された場合、参加をお断りさせていただく場合がございます。)
- 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

11月11日(木)

時間：13:00~14:30

会場：柿木公民館

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

いつもと会場が違います
ので、ご注意ください!

測定内容

骨密度、握力、片足立ち、
TUG(方向転換)、血圧、
身長、体重

骨密度や血圧など、日々の健康づくりの
参考になる測定です。ミニ講話もあります
ので、ぜひご参加ください!

からだ爽快教室

11月26日(金)

時間：13:30~14:30

会場：林業センター(七日市)

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

11月の
からだ爽快教室は
佐古利江先生の
音楽療法です!!



お楽しみに♪

ご予約

お願いします!

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
前日までにお申し込みください。



お申し込み・お問い合わせは・
平日 8:15~17:15

☎77-3123

吉賀町地域包括支援センター
【担当】松本・平川