



9月の教室案内

からだ爽快教室

9月9日(金)

時間： **13:30~14:30**

会場： ふれあい会館 (柿木)

持ってくるもの：①よしか・元気ノート

②飲み物 など

若返り測定隊

9月30日(金)

時間： **13:00~14:30**

会場： 七日市公民館

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

ご自身の体の“今”の状態を知り、
日々の健康づくりにお役立てください。
認知症予防のミニ講話もありますよ!

測定内容

骨密度、握力、片足立ち、
TUG（方向転換）、血圧、
身長、体重

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。

- 送迎バスの車内や会場内では、マスクの着用をお願いいたします。
- 換気のため、窓を開けることがあります。体温調整のできる服装でお越しください。
- 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。

お申込

お願いします!



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

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。