

9月の教室案内



若返り測定隊 9月8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”の状態を知って、
日々の健康づくりにお役立てください。
若返りイベント参加条件の1つになっていま
すので、若返りポイントを貯めておられる方
は今年度中に最低1回はご参加ください。

測定内容

骨密度、握力、片足立ち、
TUG（方向転換）、血圧、
5m歩行、身長、体重

からだ爽快教室 9月15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

9月は佐古利江先生の音楽療法です！
みんなで音楽を楽しみましょう♪

引き続き、新型コロナウイルス感染予防対策を行いながら開催いたします。
体調が悪い時は、参加をお控えください。

ご予約

お願いします！

ご自身で来られる方は前日までに、
送迎を希望される場合は3日前までに
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・森下