

# 10月の教室案内



## 骨折転倒予防教室

10月6日(金)

時間：13:30~14:30

会場：福祉センター（六日市）

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

今年度の骨折転倒予防教室は『棒体操』で、柔軟性やバランス力を向上し  
“転倒しないからだづくり”を目指します！

## からだ爽快教室

10月20日(金)

時間：13:30~14:30

会場：七日市公民館（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

10月のゲスト講師は、健康運動指導士の波田めぐみさんです。  
みんなで体と頭を楽しく動かしましょう♪

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

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