



# 1月の



## 教室案内

### 骨折転倒予防教室

1月12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

### からだ爽快教室

1月18日(木)

時間：13:30~14:30

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

### 若返り測定隊

1月25日(木)

時間：13:00~14:30

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

今年度最後の若返り測定隊です。  
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て、  
今年度まだ測定隊に参加されていない方  
は、ぜひご参加ください！

#### 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

引き続き、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