

# 5月の教室案内

## 若返り測定隊

5月10日(金)

時間： **13:30~15:00**

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、片足立ち、5m歩行  
TUG（方向転換）、握力、  
身長、体重、血圧

## からだ爽快教室

5月17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

5月のゲスト講師は、認定音楽療法士の佐古利江さんです。  
みんなで音楽を楽しみましょう♪

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



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