



要申込み
送迎あり

7月の教室案内

骨折転倒予防教室

7月12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 棒体操の棒（貸出もあります）

③ 飲み物など

柔軟性やバランス力を向上し、“転倒しないからだ”を目指しましょう！

からだ爽快教室

7月19日(金)

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

7月のからだ爽快教室は、斎藤陽子さんのシニアヨガです。
椅子に座っておこなうので、体への負担が少なく、難しいこともありません。
初めての方も、お気軽にお越しください♪

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。

全地区に送迎がありますので、
ぜひご活用ください！

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
お申し込みをお願いします。

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・森下

