

9月の 教室案内

若返り測定隊 9月13日(金)

時間： **13:30~15:00**
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

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 9月26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

9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。

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・宮地

