

10月の教室案内

骨折転倒予防教室

10月3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 棒体操の棒（貸出もあります）

③ 動きやすい室内履き

④ 飲み物など

今年度も『棒体操』をメインに、“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17日(木)

時間：13:30～14:30

会場：福祉センター（六日市）

福祉センターは土足で
入れるようになったため
室内履きは不要です

持ってくるもの：① よしか・元気ノート

② 飲み物など

10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、
ぜひご利用ください！

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・宮地