

11月の教室案内



骨折転倒予防教室

11月14日(木)

時間： **13:30~14:30**

持ってくるもの：① よしか・元気ノート

会場： 福祉センター（六日市）

② 棒体操の棒（貸出もあります）

③ 飲み物 など

『棒体操』で、バランスカを、『ボール体操』で筋トレを行い、
“転倒しないからだづくり”を目指します！

からだ爽快教室

11月29日(金)

時間： **13:30~14:30**

持ってくるもの：① よしか・元気ノート

会場： ふれあい会館（柿木）

② 飲み物 など

11月のゲスト講師は健康運動指導士の波田めぐみさんです。

みんなで頭と体を楽しく動かしましょう♪

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

