

# 12月の 教室案内



## 骨折転倒予防教室 12月13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、バランス力を、『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 12月20日(金)

時間：13:30～15:00

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飲み物など

12月のからだ爽快教室は、たっぷり90分！  
ゲスト講師は、認定音楽療法士の佐古利江さんです。  
みんなでクリスマスソングを歌ったりして、音楽を楽しみましょう♪

お楽しみ会は  
3月に開催いたしますので  
お間違えの無いように  
お願いいたします

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