



1月の教室案内

からだ爽快教室 1月17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

1月のゲスト講師は吉賀町レクリエーション協会の師井志延さんです。
令和7年の始まり、みんなで一緒にたくさん笑いましょう♪

若返り測定隊 1月30日(木)

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

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、ポイントを貯めておられて、今年度まだ
測定をされていない方はぜひご参加ください。

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



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