



2月の教室案内

骨折転倒予防教室

2月6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

『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

2月20日(木)

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飲み物など

2月のからだ爽快教室は、斎藤洋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