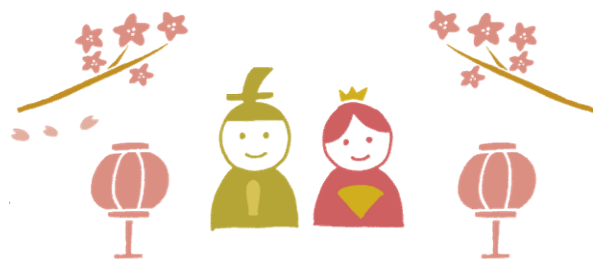


# 3月の 教室案内



## 骨折転倒予防教室 3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

会場が変更になりましたので、  
ご注意ください！

『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 お楽しみ会

### 3月14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

今年度最後のからだ爽快教室は、年に一度のお楽しみ会です！  
毎年恒例の『青山譲二さんミニコンサート』の他にも、楽しい企画を用意して  
お待ちしております♪ 準備の都合上、なるべくお早目にお申し込みください。

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。

全地区に送迎がありますので  
ぜひご利用ください！

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。

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