2月の教室案内

骨折転倒予防教室

2月6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
③棒体操の棒（貸出もあります）

『棒体操』で、バランス力を鍛え、『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

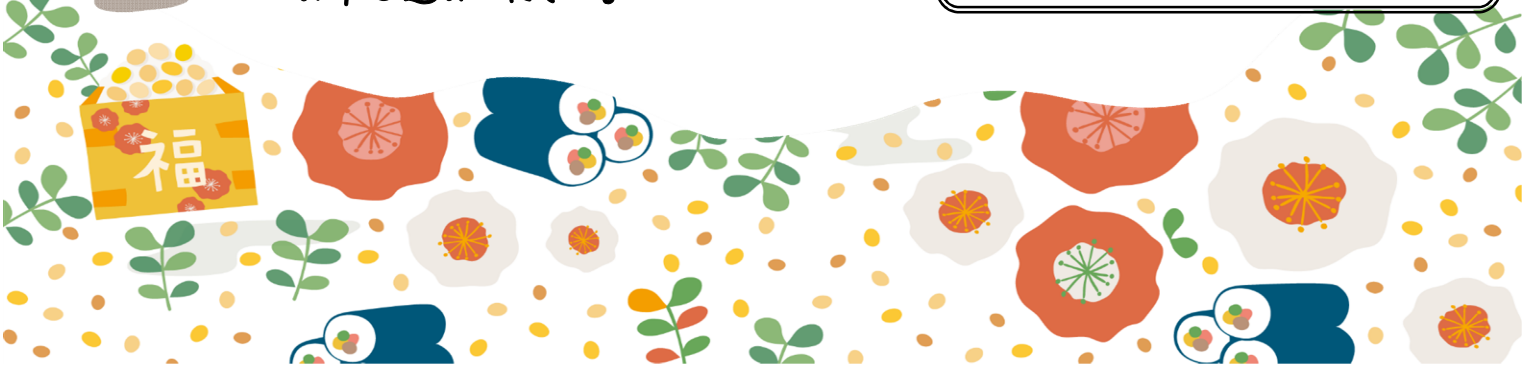
2月20日(金)

時間：**13:30～15:00**

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、齋藤陽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♪

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】坂下