



3月の教室案内

骨折転倒予防教室

3月6日(金)

時間：13:30～15:00

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飲み物など

③動きやすい室内履き

④棒体操の棒（貸出もあり）

『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 映画上映会

3月27日(金)

時間：13:30～15:30

会場：福祉センター（六日市）



詳細は裏面をご覧ください!!

全地区に送迎がありますのでぜひ、
ご活用ください！

送迎を希望される場合は3日前までに、
ご自身で来られる方は
前日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