

5月の教室案内

からだ爽快教室 5月15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

5月のゲスト講師は健康運動指導士の波田めぐみさんです。

みんなで頭と体を楽しく動かしましょう♪

若返り測定隊 5月29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

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

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、若返りポイントを貯めておられる方
は今年度中に最低1回はご参加ください。

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】坂下

