



6月の教室案内



からだ爽快教室

6月9日(火)

時間：13:30～15:00

会場：柿木公民館

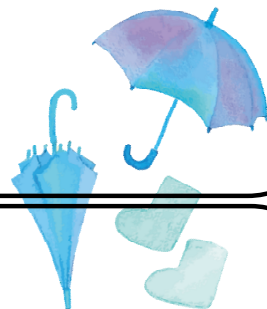
- 持ってくるもの：①よしか・元気ノート
②飲み物など
③動きやすい室内履き

6月のからだ爽快教室は、斎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♪



骨折転倒予防教室

6月26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！

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