10月の教室案内

骨折転倒予防教室

10月9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（貸し出しあり）

『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

10月23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

10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♪

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