

回 覧



介護予防教室

転倒予防の体操教室

～ いつまでもはつらつと活動しましょう ～

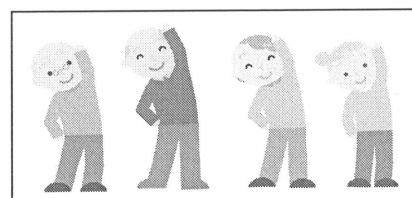
**ヴィーナスライフ所属の渡邊美穂先生による転倒
予防体操を開催します。**

開催日

- ① **10月1日(木)** 転倒予防体操・血管年齢・ベジチェック
- ② **10月15日(木)** 転倒予防体操・血管年齢・骨ウエーブ
- ③ **10月29日(木)** 転倒予防体操・血管年齢・ベジチェック

開催時間

全日 13時45分～15時頃まで



※参加申し込みは不要です。当日お待ちしております。

場所: 市民ふれあいセンター小会議室 (業務スーパー向かいの中央労金裏です)

住所: 上吉田3-1-77 ☎22-1785

対象者: おおよそ65才以上 参加費: 無料

持ち物: 飲み物・タオル・必要な方は履物

☆明治安田生命さんのご協力です 13:45 頃から

血管年齢などの測定もします!

広報地区: 上宿・中宿・下宿・新屋・鐘山

＜問い合わせ・連絡先＞

地域包括支援センター

フランチさわやか 今井久恵

☎ 0555-24-1772

フランチはれやか 小俣亮太

☎ 080-1022-1766