

令和4年度 転倒予防教室

いきいき元気塾

椅子に座って音楽に合わせて行う楽しい運動です。
尿もれ予防の体操やスクワットなども行います。



【指導者】 健康運動指導士
加藤光葉先生・児玉美幸先生

【開催時間】 午前 10 時～11 時 30 分

八竜改善センター	琴丘総合体育館	山本地域拠点センター
4月 5日	4月 12日	4月 19日
5月 17日	5月 10日	5月 24日
6月 7日	6月 14日	6月 21日
7月 5日	7月 19日	7月 12日
8月 2日	8月 9日	8月 23日
9月 6日	9月 13日	9月 20日
10月 4日	10月 18日	10月 11日
11月 1日	11月 8日	11月 15日
11月 29日	12月 6日	12月 13日
12月 27日	1月 10日	1月 17日
1月 31日	2月 7日	2月 14日
八竜体育館	2月 28日	3月 7日
		3月 14日

※お住まいの地区に関係なく全会場に参加出来ます。
※椅子の準備はご自身でお願いします。

【持ち物】 飲み物 ・ 内履き ・ 尿もれ予防体操用ボール
(購入時 1,300 円)

- ❖感染防止に配慮しながら実施します。
- ❖咳や熱、体調に違和感がある場合は、無理をせずに休みましょう。

問い合わせ先 : 福祉課 三種町地域包括支援センター (85)-4835