

令和8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

【時間】 午前10時～11時30分 【曜日】 火曜日

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 7日	4月 14日	4月 21日
5月 12日	5月 19日	5月 26日
6月 9日	6月 16日	6月 23日
7月 7日	7月 14日	7月 21日
8月 4日	8月 18日	8月 25日
9月 1日	9月 8日	9月 15日
10月 13日	10月 6日	10月 20日
11月 10日	11月 17日	11月 24日
12月 1日	12月 8日	12月 15日
1月 5日	1月 12日	1月 19日
2月 2日	2月 9日	2月 16日
3月 23日	3月 16日	3月 9日

【持ち物】 飲み物 ・ 内履き ・ 尿もれ予防体操用ボール
(購入 1,800円)

◆ 事前の申込みは必要ありません。
どなたでも参加できます。



問い合わせ先 : 福祉課 三種町地域包括支援センター (85)-4835