

転倒しない
身体づくり&
知識を学べる

転倒骨折予防教室

今回は
中渚地区
にて開催



全4回

10月4日/11日/18日/25日(金)

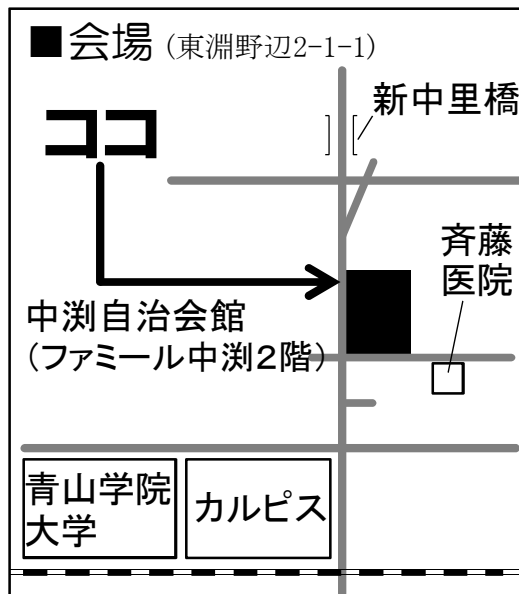
毎回 午後1時45分～3時30分

中渚自治会館にて

高齢の方にとって「転倒・骨折」は健康の大敵です。この講座で転倒を防ぐ手立てを一緒に学びませんか。

参加無料

- 講師……………岩松秀樹さん（北里大学病院 理学療法士）
- 内容……………講義、体力測定、運動
- 参加資格…65歳以上で運動に支障のない方、なるべく4回参加できる方
- 開始時刻…1時45分から血压測定、2時00分から講義開始
- 持ち物……上履き（スリッパは不可）、タオル、飲み物
- 定員……………10名
- 申込方法…下記へお電話下さい。
- 締切日……9月25日（水） ※申込多数の場合、初参加の方を優先して抽選



高齢者の方の
総合相談窓口

大野北地域包括支援センター TEL 042-768-2195