

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  
淵野辺団地  
にて開催

全4回

4月2日/9日/16日/23日(火)

毎回 午後1時45分~3時30分

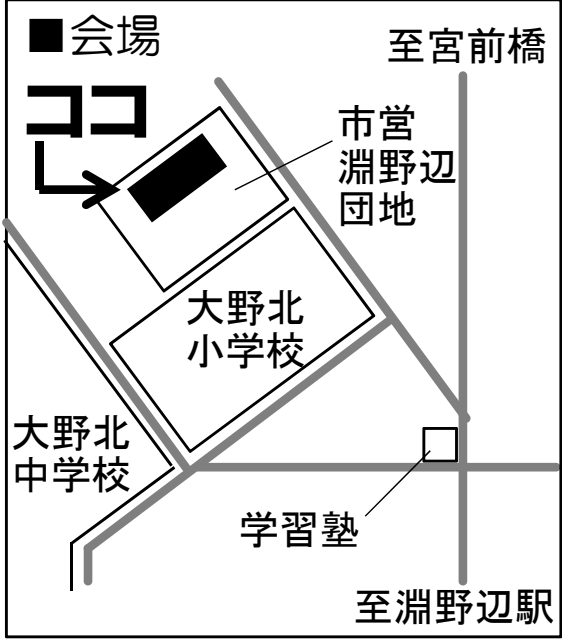
市営淵野辺団地集会所にて

参加無料



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。

- 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……タオル、飲み物
- 定員……12名
- 申込方法…下記へお電話下さい。
- 締切日……3月26日(火) ※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