

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  
上矢部地区  
にて開催



全4回

4月3日/10日/17日/24日(木)

午後1時45分~3時30分

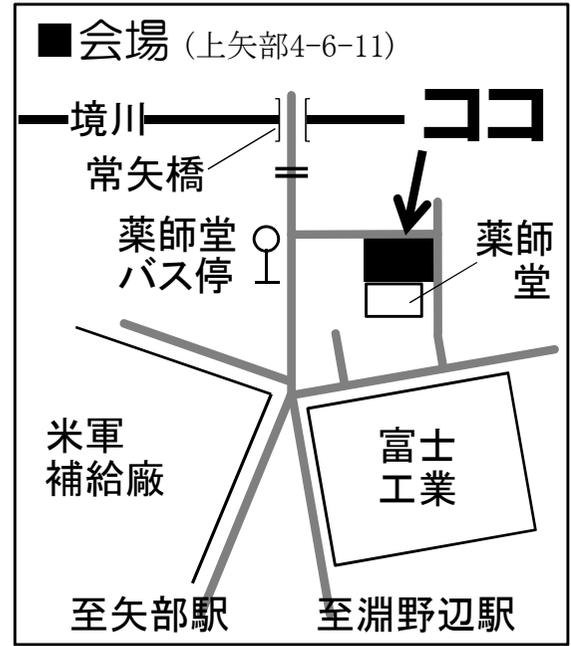
上矢部自治会館にて

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分頃から血圧測定、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……15名程度
- 申込方法…下記へお電話下さい。
- 締切日……3月25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