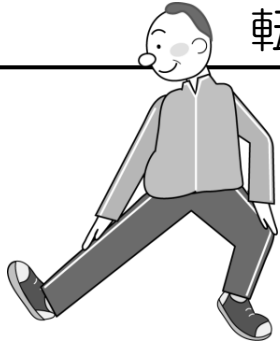


転倒骨折予防教室

転倒しない身体づくり&知識を学べる

参加無料



高齢者にとって「転倒・骨折」は、外出不安や体力・認知能力の低下をもたらす、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。

10月2日/9日/16日/23日(金)

全4回

毎回 午後2時～3時半

嶽之内自治会館

- 講師…児玉絹代さん（健康運動指導士）
- 開始時刻…1時45分頃から血压測定、2時から講義開始
- 持ち物…上履き（スリッパは不可）、タオル、飲み物
- 参加資格…65歳以上で運動に支障のない方、なるべく4回とも参加できる方。

■会場周辺図

ココ



- 内容…講義、体力測定、運動
- 定員…25名程度
- 申込方法…下記へお電話下さい。
- 締切日…9月25日(金)

お申し込み・お問い合わせ先

大野北第2高齢者支援センター TEL768-2195