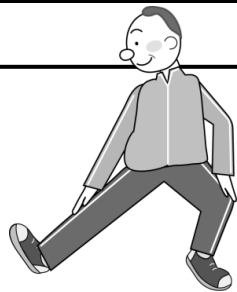


足腰体力測定 転倒骨折予防教室

参加無料



今回は東淵野辺地区にて開催

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。

4月13日/20日/27日 5月11日/18日(水)

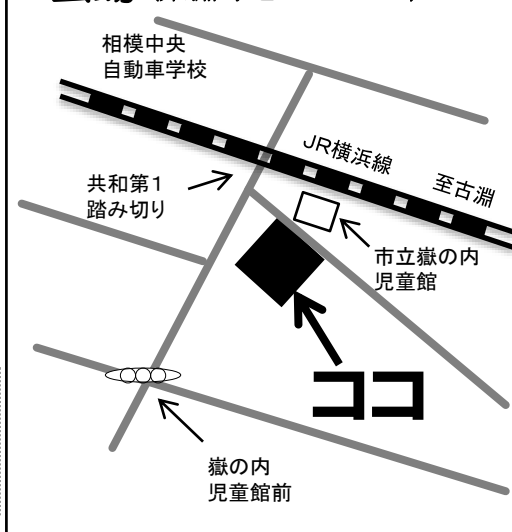
毎回 午前10時～11時30分

全5回

東淵野辺デイサービスセンター

- 講 師…児玉絹代さん(健康運動指導士)
- 開始時刻…9時45分頃から血圧測定、10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5回とも参加できる方。
- 内 容…講義、体力測定、運動
- 定 員…15名程度
- 申込方法…下記へお電話下さい。
- 締 切 日…4月6日(水)

■会場(東淵野辺4-25-3)



※申込多数の場合

教室終了後は定期的にウォーキングをしていく予定です。
興味のある方を優先とさせていただきます。

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