

笑顔で楽しく!

大和高田市委託一般介護予防事業



ふれあい

参加費無料

転倒予防教室

申込不要

日時

●第2水曜日

午後1時30分～3時

講師：健康運動指導士

しっかり笑って
脳も体もイキイキ!



●毎月第1・第4金曜日(入替2部制)

あっという間に
時間が過ぎます
一緒に楽しみましょう♪



□1部 座ってできる筋力トレーニングを中心に!

午後1時～2時

□2部 少しアクティブに運動したい方にオススメ!

午後2時15分～3時15分

講師：理学療法士

場所

介護老人保健施設ふれあい1階ホール

土庫病院東側/土庫こども診療所北側

※駐車場に限りがある為、徒歩・自転車等でお越しください。

対象

市内在住の65歳以上、又は介護予防に関心のある方。

※原則自分で参加出来る方。送迎、運動中の介助は対応出来ません。

持ち物

運動が出来る服装(ジャージ・ポロシャツ等)、筆記用具

上靴(スリッパ不可)、水分補給の飲み物等

問い合わせ先… 介護老人保健施設ふれあい 【平日 9:00～17:00】
大和高田市日之出町 13-15 / 電話 0745(23)5530

※ 持病のある方は、かかりつけの医師と相談の上でご参加下さい。