

大和高田市委託一般介護予防事業

ふれあい転倒予防教室

参加費無料

事前申込

各回定員 10名

※ 新型コロナ対応のため、参加には、事前申込みが必要です。
前日までに、電話でお問い合わせください。当日参加は出来ません。

開催日・講師

- 第1・第4金曜日
講師：理学療法士 / 作業療法士
- 第2金曜日
講師：健康運動指導士



時間 入替2部制

1部 10:15~10:45

(受付開始 10:00~)

2部 11:00~11:30

(受付開始 10:45~)

場所 大和高田市立 塙青少年センター 1階体育館 (塙コミュニティーセンター)

住所：日之出町11-41(日の出郵便局西向/日の出診療所南側)

※正面入口付近は駐車・駐輪禁止です。建物北側駐車場・東側駐輪所をご利用ください。

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)、マスク、
上靴(運動靴等、スリッパ不可)、物等

問合せ・申込み…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。当日9時に、気象警報発令時は開催中止です。