

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

※ 参加には事前申し込みが必要です。
定員に達した場合は、ご参加いただけませんので、ご了承ください。

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水曜日

講師：健康運動指導士

しっかり笑って
脳も体もイキイキ!



時間 入替2部制

1部 13:30～14:00

(受付開始 13:15～)

2部 14:30～15:00

(受付開始 14:15～)

あっという間に
時間が過ぎます
一緒に楽しみましょう!



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)、飲み物等

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12時時点で気象警報発令時は開催中止です。