

令和8年度

転倒予防教室

R8年3月発行

足若の日



上砂川町で唯一「温泉施設」で定期的に行っている介護予防教室です！

運動による転倒予防、温泉の温熱作用（血行促進）、静水圧作用（心肺機能向上）、リラックス効果（ストレス緩和）でますます元気になりましょう！

【場所】上砂川岳温泉 別館 多目的ホール

【内容】転倒予防体操、ボール運動など

【講師】健康運動指導士 大場 康弘 さん

【参加費】無料（ただし入浴する場合は、入館料がかかります。）

☆申込は不要。1回限りでも気軽にご参加ください。

☆運動できる服装で、お越してください。

☆町の送迎バスが運行します。

※参加条件～移動が自立している方
（安全確保のため）

< 実施予定表 > 毎回水曜日

月	日	月	日
4月	8日・22日	10月	14日・28日
5月	20日・27日	11月	11日・25日
6月	3日・10日	12月	9日・23日
7月	1日・22日	1月	13日・27日
8月	12日・26日	2月	10日・24日
9月	9日・30日	3月	10日・24日

午前 10 時 15 分～11 時 00 分

※都合により日程を変更することがありますので、町広報などでご確認の上、ご参加ください。



<お問い合わせ>

役場

健康推進課

健康係

Tel 62-2014