

令和6年度

転倒予防教室

R6年2月発行

足若の日



体を動かし、柔軟性を保つことは、けがを未然に防ぐ転ばぬ先の杖です。

みんなと集って楽しく過ごし、無理なく足腰を動かし、心も体も若く保ちましょう。

【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、お越しください。

☆参加の際のマスク着用は、自由です。各自の判断でお願いします。

☆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	3日・17日	10月	9日・23日
5月	8日・15日	11月	6日・27日
6月	5日・26日	12月	4日・18日
7月	3日・31日	1月	8日・22日
8月	7日・21日	2月	5日・19日
9月	4日・18日	3月	5日・12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