

65歳からの健康づくり ～介護予防で元気アップ～

女 性 限 定

～転ばぬ先のカラダづくり～

ころばん 介護予防教室

女性を対象に専門の指導員による骨折予防のための筋力トレーニングや栄養講話を行います。

※上半期は保健センター、下半期は八潮メセナ・アネックスで行います。

※年間2コース（1コース全14回）。日程は変更となる場合があります。

※他会場の体操教室との同時参加はご遠慮ください。 ※マスクの着用を推奨します。



《上半期コース》	《下半期コース》
会場：八潮市役所 多目的室 (八潮市中央1-2-1) 時間：10時～11時30分	会場：八潮メセナ・アネックス (八潮市大瀬1-1-1) 時間：10時～11時30分
令和6年 5月17日 (金)	令和6年11月29日 (金)
5月24日 (金)	12月 6日 (金)
5月31日 (金)	12月13日 (金)
6月 7日 (金)	12月20日 (金)
6月14日 (金)	令和7年 1月10日 (金)
6月21日 (金)	1月17日 (金)
6月28日 (金)	1月24日 (金)
7月 5日 (金)	1月31日 (金)
7月12日 (金)	2月 7日 (金)
7月19日 (金)	2月14日 (金)
7月26日 (金)	2月21日 (金)
8月 9日 (金)	3月 7日 (金)
8月30日 (金)	3月14日 (金)
9月 6日 (金)	3月21日 (金)

- 【持ち物】 飲み物、タオル（上半期コースのみ）室内用運動靴、外靴を入れる袋
【費用】 無料 ※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。
【定員】 各20人
【問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048(996)2836