

65歳以上の女性対象

～転ばぬ先のカラダづくり～

保健センター

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。

※ころばん介護予防教室は保健センターと八潮メセナ・アネックスの2会場で行います。会場ごとに日程が異なりますのでご注意ください。

※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。



《上半期コース》	《下半期コース》
10時～11時30分	10時～11時30分
令和4年5月30日（月）	令和4年11月14日（月）
6月6日（月）	11月28日（月）
6月13日（月）	12月5日（月）
6月20日（月）	12月12日（月）
6月27日（月）	12月19日（月）
7月4日（月）	12月26日（月）
7月11日（月）	令和5年1月16日（月）
7月25日（月）	1月23日（月）
8月1日（月）	1月30日（月）
8月8日（月）	2月6日（月）
8月15日（月）	2月13日（月）
8月22日（月）	2月27日（月）
8月29日（月）	3月6日（月）
9月5日（月）	3月24日（金）

- 【持ち物】 飲み物、タオル、マスク、室内用運動靴、外靴を入れる袋
【会場】 八潮市立保健センター（八潮市八潮8-10-1）
【費用】 無料
【定員】 各20人
【問合せ】 長寿介護課 介護支援係
電話 048（996）2111 内線449・407