

65歳以上の女性対象

～転ばぬ先のカラダづくり～

八潮メセナ・アネックス

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 6日 (金)	令和4年 11月 25日 (金)
5月 13日 (金)	12月 2日 (金)
5月 20日 (金)	12月 9日 (金)
6月 3日 (金)	12月 16日 (金)
6月 10日 (金)	12月 23日 (金)
6月 17日 (金)	令和5年 1月 13日 (金)
7月 14日 (木)	1月 20日 (金)
7月 21日 (木)	1月 27日 (金)
7月 27日 (水)	2月 3日 (金)
8月 5日 (金)	2月 10日 (金)
8月 19日 (金)	2月 24日 (金)
8月 26日 (金)	3月 3日 (金)
9月 2日 (金)	3月 10日 (金)
9月 9日 (金)	3月 17日 (金)

- 【持ち物】 飲み物、タオル、マスク
【会場】 八潮メセナ・アネックス（駅前出張所）（八潮市大瀬1-1-1）
【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