

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。 ※マスクの着用を推奨します。



《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5年 5月12日 (金)	令和5年11月24日 (金)
5月19日 (金)	12月1日 (金)
5月26日 (金)	12月8日 (金)
6月2日 (金)	12月15日 (金)
6月9日 (金)	12月22日 (金)
6月23日 (金)	令和6年 1月12日 (金)
6月30日 (金)	1月19日 (金)
7月14日 (金)	1月26日 (金)
7月20日 (木)	2月2日 (金)
8月8日 (火)	2月9日 (金)
9月1日 (金)	2月16日 (金)
9月8日 (金)	3月1日 (金)
9月22日 (金)	3月8日 (金)
9月29日 (金)	3月22日 (金)

【持ち物】 飲み物、タオル

【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

※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)2111

内線449・407

