

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。 ※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15日（月）	令和5年11月13日（月）
5月29日（月）	11月20日（月）
6月5日（月）	11月28日（火）
6月19日（月）	12月11日（月）
6月26日（月）	12月18日（月）
7月3日（月）	令和6年1月15日（月）
7月10日（月）	1月22日（月）
7月24日（月）	1月29日（月）
7月31日（月）	2月5日（月）
8月7日（月）	2月15日（木）
8月14日（月）	2月19日（月）
8月21日（月）	2月26日（月）
8月28日（月）	3月4日（月）
9月4日（月）	3月18日（月）

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋

【会場】 （～令和5年12月）八潮市立保健センター（八潮市八潮8-10-1）
（令和6年1月～）八潮市役所（八潮市中央1-2-1）

【費用】 無料

【定員】 各20人 ※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048(996)2111 内線449・407

