

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。

※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》
時間：10時～11時30分	時間：10時～11時30分
令和7年5月 9日 (金)	令和7年11月14日 (金)
5月16日 (金)	11月21日 (金)
5月23日 (金)	11月28日 (金)
5月30日 (金)	12月 5日 (金)
6月 6日 (金)	12月12日 (金)
6月13日 (金)	12月19日 (金)
6月20日 (金)	12月26日 (金)
6月27日 (金)	令和8年 1月 9日 (金)
7月 4日 (金)	1月16日 (金)
7月11日 (金)	1月23日 (金)
7月18日 (金)	2月 6日 (金)
7月25日 (金)	2月13日 (金)
9月 5日 (金)	2月20日 (金)
9月12日 (金)	2月27日 (金)

【持ち物】 飲み物、タオル、室内用運動靴、外靴を入れる袋

【会 場】 八潮市役所 多目的室（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）2836