

『体を動かして』楽しく介護予防！

楽しく動いて、健康寿命を延ばしましょう

寒い季節になりました。足腰の痛みや不安で、家に閉じこもりがちになってはいませんか？
体は「動かさない」と「動きにくく」なります。心不全やフレイルの予防、介護予防を目指し、
講師がわかりやすく指導します。楽しく体を動かして、元気に冬を過ごしましょう！

《講師》 竹田総合病院 理学療法士 ^{さとう しほ} 佐藤 志保 先生

【北山地区】

- ◆会場：構造改善センター
- ◆開催時間：10:00～11:30
- ◆開催日：R7 1月30日（木）
2月27日（木）

【大塩地区】

- ◆会場：生涯学習センター
- ◆開催時間：10:00～11:30
- ◆開催日：R7 2月5日（水）
2月26日（水）

【桧原地区】

- ◆会場：桧原多目的集会所
- ◆開催時間：10:00～11:30
- ◆開催日：R7 2月13日（木）
3月13日（木）

【裏磐梯地区】

- ◆会場：自然環境活用センター
- ◆開催時間：10:00～11:30
- ◆開催日：R7 2月14日（金）
3月7日（金）

※地区を問わず、どの会場に参加いただいても構いません。

※天候や感染症の流行状況等やむを得ない事情等により、変更又は中止となる場合があります。

《参加料》 無料

《持ち物》 水分補給用の水またはお茶、上履き

※動きやすい服装でお越しください。

《申し込み》 事前に保健センターへお申し込みください（当日参加も可）

転倒の不安や外出に不安がある方など、送迎が必要な方は、事前に保健センターへ相談ください。

【申し込み・問い合わせ】保健福祉課保健係（保健センター）電話 28-3733