

足腰鍛えて 元気に長生き!

～65歳から参加できる転倒予防教室～

【ころばん塾】

初回、最終回に体力測定をして、おおまかな体組成形や体力年齢の把握ができます！
竹ふみステップ運動、ウォーキング、練功(中国体操)などで楽しく身体を動かし、筋力維持・転倒予防・認知症予防・ロコモシンドロームの予防につなげましょう。

開催
場所

保健センター 2階 多目的室

二宮町二宮1410 中島バス停、または、堂面バス停より徒歩約3分

開催
日時

9月 --- 25日

10月 --- 2日, 16日, 23日, 30日

11月 --- 6日, 13日, 20日, 27日

12月 --- 4日, 11日, 18日

(10月9日は休み)

全12回 月曜日 13:30～15:30

持物

飲み物・室内履き・タオル
運動しやすい服装

定員

18名(先着順)

参加
費用

毎回 300円

同年代の方と一緒に
からだを動かしませんか？

医師から運動を止められている方

要介護、要支援の方はご遠慮ください



8月28日(月)より申込受付開始

お申し込み、お問い合わせは

健康づくり課健康長寿班 (71 - 7100) へ

