

参加  
無料

# 転倒予防 コース



「最近つまづきやすい」というかたにオススメ！  
家で楽しく続けられる運動や歩きかたなどをお伝えします。

ふだん運動しないかたや、体力に自信のないかたもお気軽にご参加ください。

転んで骨折してしまう前に、体づくりで予防しましょう！



日程：12/5・12・19・26(火)

時間：午後1時30分～午後3時 \*受付は午後1時から

場所：コミュニティセンター豊川南小会館(太陽の家)

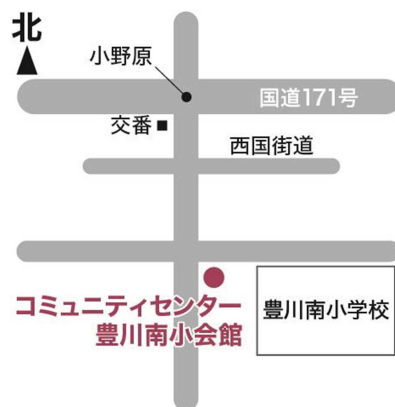
対象：65歳以上の市民で全日程の出席が可能なかた

- \*デイサービス・デイケアを利用しているかたを除く
- \*初めて参加されるかたが優先されます
- \*全4回のうち、途中の日程からの参加はできません

人数：20人(申込順)

申込み：11月7日(火)午前8時45分～

(申込み方法：電話・ファクス)



申込み・問い合わせ

箕面市(みのおライフプラザ総合窓口) TEL072(727)9524 FAX072(727)3539