

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：9 / 4・11・18・10 / 2 (木)

時間：午後1時30分～午後3時 *受付は午後1時から

場所：稲ふれあいセンター

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

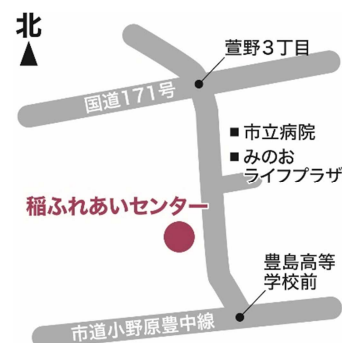
*初めて参加されるかたが優先されます

*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：8月7日(木)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