

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 / 3・10・17・24 (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

\*デイサービス・デイケアを利用しているかたを除く

\*可能な限り全日程ご参加ください

\*全4回のうち、途中の日程からの参加はできません▲北

人数：20人(申込順)

申込み：8月6日(木)午前9時～

\*初めて参加されるかたが優先されます

(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