

令和2年度「筋運アップ講習会」

～転ばんように！筋運アップせえへんでえ～

——「いつまでも健康でいきいきと暮らす」ことをめざして！

寝たきりの原因になる筋力の低下と転倒を防ぐための筋力アップ運動とともに、転倒予防のための食事についての講話を取り入れた講習会を下記のとおり開催いたします。

【開催日時】 毎月第4火曜日 受付：13:00～ 開始：13:30～15:00

①	R2. 4.28	⑤	R2. 8.25	⑨	R2.12.22
②	R2. 5.26	⑥	R2. 9.29	⑩	R3. 1.26
③	R2. 6.23	⑦	R2.10.27	⑪	R3. 2. 2
④	R2. 7.28	⑧	R2.11.24	⑫	R3. 3.23

※9月は第5火曜日、2月は第1火曜日の開催となります。

【開催場所】 北島町役場 7階 大ホール

【内 容】 毎回筋力アップ運動、脳トレ体操を取り入れながら楽しく筋力アップを目指します。
年1回「転倒予防のための食事について」の講話も開催いたします。

【対 象 者】 北島町内在住の65歳以上の方

【準 備 物】 動きやすい服装、飲み物（水分補給用）、大きめのタオル
マット（バスタオルで可）

【講 師】 健康運動指導士 幸 田 貴美子 氏

【定 員】 75名（申込先着順）

【申 込 先】 4月6日（月）から4月15日（水）までに、下記までお申し込み下さい。※受付時間 8:30 から 17:00 まで

◆◆問い合わせ先◆◆

北島町新喜来字南古田88-1

（北島町老人福祉センター内）

社会福祉法人北島町社会福祉協議会

TEL088-698-8910 FAX088-698-8921

