

# 「筋運アツフ講習会」

～転ばんように！筋運アツフせえへんでえ～

——「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時～ 開始：13時30分～15時

H29年 4月25日	H29年 8月22日	H29年12月26日
H29年 5月23日	H29年 9月26日	H30年 1月23日
H29年 6月27日	H29年10月24日	H30年 2月27日
H29年 7月25日	H29年11月28日	H30年 3月27日

【開催場所】 北島町役場 7階 大ホール

【対象者】 北島町内在住の65歳以上の方

【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。時々体力測定を行います。  
講話：転倒予防のための食事について（7月開催予定）

【参加費】 無料

【定員】 50名

【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

【申込み先】 3月13日（月）から4月3日（月）までに下記までお申し込みください。

◆◆申込み先・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