

介護予防教室

介護予防教室って？



年齢と共に目・耳・身体機能・反応が低下してきます。
要介護になることを出来るだけ防ぐために、骨・関節・筋肉・
神経などを意識した簡単な体操を楽しんで行う教室です。

講師：遠藤 有星、田口 仁美

* 教室開催日程 * (令和6年度前期予定)

毎月第2・4水曜日です。日程が変更になった場合はお知らせします。

※ 8・12月はお休み。(会場は現在決定している日にちのみ表示)

令和6年	4月10日(水)	アビスタ	ホール
	4月24日(水)	アビスタ	ホール
	5月8日(水)	アビスタ	ホール
	5月22日(水)	アビスタ	ホール
	6月12日(水)	アビスタ	ホール
	6月26日(水)	アビスタ	ホール
	7月10日(水)	アビスタ	ホール
	7月24日(水)	アビスタ	ホール
	9月11日(水)	アビスタ	
	9月25日(水)	アビスタ	

※ てとりあ・・・我孫子市寿 2-27-41 てとりあ会議室

時間：10時～11時30分(受付9時50分)

費用：無料

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装、上履き

* お問い合わせ *

我孫子南地区社会福祉協議会
我孫子市緑 1-4-5 モリエビル1階
電話・FAX 04-7185-5117

