

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：渡部佳代子（介護予防指導士）

教室開催日程（令和5年度後期予定）

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5年	10月11日（水）	アビスタ ホール
	10月25日（水）	てとりあ
	11月8日（水）	アビスタ ホール
	11月22日（水）	アビスタ 第2学習室
令和6年	1月10日（水）	アビスタ ホール
	1月24日（水）	アビスタ ホール
	2月14日（水）	アビスタ ホール
	2月28日（水）	てとりあ
	3月13日（水）	アビスタ ホール
	3月27日（水）	アビスタ ホール

※ 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

コロナ禍の為、お電話にて確認お願い致します

* 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

