

気軽に転倒予防教室

介護が必要となった原因のひとつに、転倒による骨折がみられます。加齢による転倒の原因に筋力やバランス感覚の低下があります。転倒予防教室に参加して、毎日の生活に体操を取り入れ、いきいき元気な日々を送っていきましょう。

内容

椅子を使って簡単にできる筋力アップの転倒予防体操

対象者

65歳以上の方 30名

会場

都賀保健センター

時間

午前10:00~11:30

日程

1	6月 1日(金)	4	7月13日(金)
2	6月15日(金)	5	7月25日(水)
3	6月29日(金)		

持ち物

運動ができる服装、運動靴（室内用）

汗拭きタオル、飲み物



栃木市マスコットキャラクターとち介

お申し込み・お問い合わせ先

★申し込み受付は、5月 1日(火)からです。

※月～金曜日 8:30～17:15

都賀地域包括支援センター

☎ 28-0772

29-1103