

介護予防
運動教室

おたっしや塾

65歳以上の方が対象となります。



チェック項目に **3つ以上** 該当の方に
おすすめです。

- ☐ 15分以上続けて歩けない
- ☐ 何かにつかまらないうちから立ち上がれない
- ☐ 階段は手すりを握って昇る
- ☐ 1年以内に転倒した
- ☐ 転倒の不安がある

内容

椅子やマットを使って、転倒予防のバランス運動や、ストレッチの柔軟体操など、楽しく運動を行います。

日時

火曜日 10:00～12:00

場所

春日市いきいきプラザ

参加費

1回 200円

要支援認定を受けていて通所サービスを利用している方や、要介護認定を受けている方は参加できません。その他の詳細、送迎については下記までお問合せください。

申込み・お問合せ先

春日市いきいきプラザ3階

いきいきルーム

〒816-0851 春日市昇町1-120

☎092-501-1162

