

♪ 転倒予防教室 ♪ ステップコース

マットの上を前後、左右、斜めに、
決められたステップを踏んで歩きます。

楽しく身体と頭を同時に使って転倒予防しませんか？

運動が苦手な方にもおすすめです！！

- 【期間】令和4年10月～12月の3か月間
- 【日時】毎週水曜日 14:30～15:30
- 【定員】12人
- 【会場】くらしき健康福祉プラザ 2階 静養室
- 【対象】市内在住の65歳以上
介護認定を受けていない方
- 【申込方法】9月10日(土)までに
窓口にて申込用紙を提出、または電話

- ※原則初参加者優先・応募多数の場合抽選
- ※当事業主催の教室へ重複したお申し込みはできません
- ※お申込みは本人または同居家族に限ります



くらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地

☎086-434-9861

(火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く)



ホームページ