

65歳からの 転倒予防教室

無料

参加者
募集!

●はつらつコース

健康講話や自宅でも簡単に続けられる運動を行う教室です。椅子に座ってする運動や床に横になってする運動を行います。健康意識を高め、運動習慣の定着を目指します。

NEW

●食とおロプラス はつらつコース

運動に加え、調理実習など様々な体験ができるコースです。運動は椅子を使用して行います。

●椅子の はつらつコース

椅子や立位で運動を行います。床に下りて行う運動はありません。

●男のはつらつ コース

男性のみの教室です。男性同士和気あいあいと楽しく運動しましょう。

●ステップコース

専用マットの上を前後・左右・斜めに決められたステップを踏んで歩きます。身体と頭を同時に使って楽しく転倒予防をしましょう。

●ぴんしゃん倶楽部

認知症予防に必要な脳トレや運動、作業活動などを実施しながら楽しく認知症予防をはじめましょう。

教室期間：令和7年1月～3月の3ヶ月間

申込締め切り：令和6年12月7日(土)

申込締め切り後はキャンセル待ちでお受けいたします

お申込み・お問い合わせ

☎086-434-9861

(火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く)

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地

くらしき健康福祉プラザ2階 介護予防事業



ホームページ