シニアのための転倒予防教室

「まだまだ元気！」をこれからも



参加無料

教室期間：令和9年1月～3月の３ヵ月間毎週

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います。運動は立位や椅子に座ってできるものや、床にマットを敷き、横になってする運動もあります。



男のはつらつコース

男性同士、和気あいあいと楽しく健康長寿を目指しましょう。内容は、はつらつコースと同様です。



椅子のはつらつコース

健康講話や自宅でも簡単に続けられる運動を行います。運動は立位や椅子に座って行います。床へ降りることが不安な方にもおすすめです。



ステップコース

専用のマットの上を前後・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ていきましょう。



申込締切:令和8年12月9日（水）

申込締切後はキャンセル待ちでお受けいたします

お申込み・お問合せ

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