

介護予防教室



介護予防教室って？

年齢と共に目・耳・身体機能・反応が低下してきます。

要介護になることを出来るだけ防ぐために、骨・関節・筋肉・神経などを意識した簡単な体操を楽しんで行う教室です。

講師：渡部佳代子（介護予防指導士）

教室開催日程(前期予定)

平成31年

| | |
|----------|----------|
| 4月10日(水) | 7月10日(水) |
| 4月24日(水) | 7月24日(水) |
| 5月8日(水) | 8月お休み |
| 5月22日(水) | 9月11日(水) |
| 6月12日(水) | 9月25日(水) |
| 6月26日(水) | |

毎月第2・4水曜日です。日程が変更になった場合はお知らせします。

※ 8月はお休みになります。

時間：集合 9:50 10:00~12:00

会場：我孫子南地区社会福祉協議会 事務所

費用：無料

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装

* お問い合わせ *

我孫子南地区社会福祉協議会

我孫子市寿2-2 7-4 1

電話・FAX 04-7185-5117

