



ひけつ
若さの秘訣は
足腰から！

参加者募集！

参加費
無料

より軽やかに！より健康に！いつまでも元気に歩くコツ教えます！
「転倒予防教室」

日時：

3月7日(木) 午後1時30分～3時

会場：武雄神社
社務所（長尾会館）

※武豊小学校から北東へ約100m

持ち物：
筆記用具、動きやすい
服装、お茶、(靴)

☆定員：30名(先着順)

内容：

1. 転ばないために
(理学療法士のお話)
2. 筋力アップ体操
3. なんでもトーク
(健康を続けていくための話し合い)

対象者：

武豊町にお住まいの65歳以上の方
(体調に不安のある方、身体に痛みのある方はかかりつけ医にご相談ください)

申込み、お問い合わせ先：

武豊町社会福祉協議会内

武豊町地域包括支援センター

住所 武豊町字長尾山2 思いやりセンター1階

電話 **(0569) 74-3305**

※月曜日から金曜日 8時30分～17時15分
(土・日曜日、祝日はお休みです)

ぜひ、みなさん
ご参加ください！

