

令和5年度 介護予防講演会

足腰元気！体操教室

下半身の筋力アップ～転倒・尿漏れを予防しよう～

下半身の筋力は歩く力に大きく関係しています。

いつまでも元気に歩けるように、下半身の筋力を集中的に鍛えるための体操を行います。

転倒予防や姿勢の維持、尿漏れ予防にも効果的です。

一緒に体操をして、尿失禁や転倒を予防しよう！！

日付：令和6年1月16日（火）

時間：11時～12時

会場：ガウランド（研修室）

対象：市内在住の方（おおむね65歳以上）

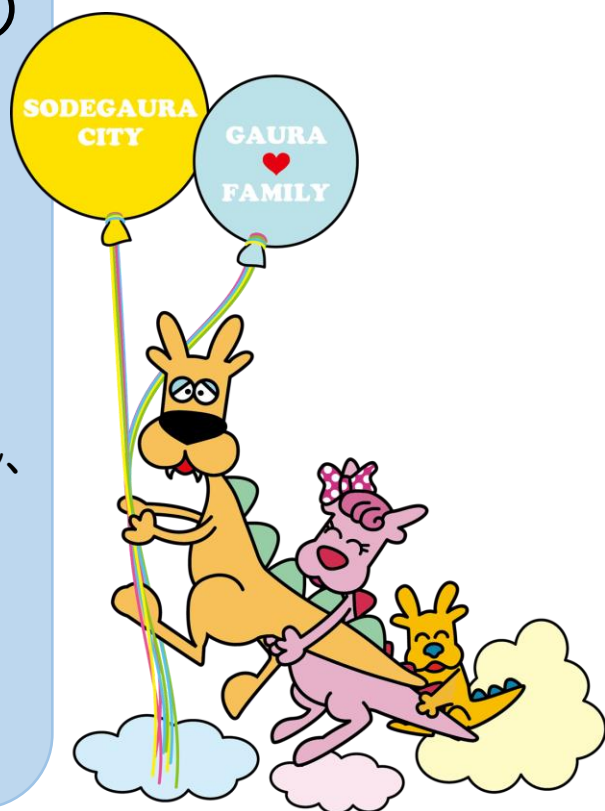
定員30名（申込先着順）

持ち物：室内履き、動きやすい服装、タオル、

水分補給のための飲み物

申込：事前に電話・窓口にて申込

1月15日 〆切



【申込み・問い合わせ先】

袖ヶ浦市役所高齢者支援課 地域包括支援センター

☎0438-62-3225