

高崎市主催

みんなで楽しく体を動かそう！

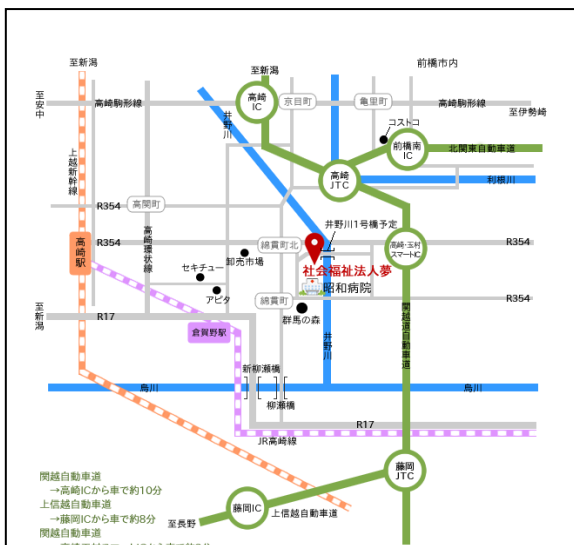


介護予防教室



「長い距離を歩けなくなった・・・」「よくつまづくなあ」と感じることはありませんか？この教室に参加すると、歩くことや階段の上り下りが楽になります！
いつまでも若々しくいたい、元気に生活したいと思っ
ている方、オススメです！

- 会場：高齢者あんしんセンターふるさと内
(住所 高崎市綿貫町1369)
※場所は、昭和病院北の4階建て建物です。
希望者は送迎あり(希望に添えない場合あり)
- 参加費：無料
- 日程：毎週木曜日(祝日休み)
- 時間：14時00分～15時30分
- 持ち物：飲み物、タオル
屋内履き(かかとのあるもの)



☆教室内容についての問い合わせ先☆



高齢者あんしんセンターふるさと(電話：027-347-3700)

※会場の場所や教室の内容で確認したいことがある場合はこちらにご連絡ください。

【開催日程】平成28年度：通年コース(どの回からでも参加できます！)

4月	5月	6月	7月	8月	9月
7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29
10月	11月	12月	1月	2月	3月
6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19・26	2・9・16・23	2・9・16・23・30

※開催日程は都合により変更になる場合があります。