

# 介護予防教室

## ～一生ものの体の使い方～

- ★階段の昇降が大変
- ★会話の機会が少ない
- ★最近転びやすい
- ★体力がない
- ★足腰が痛い



- ★注意力が低下した
- ★判断力がにぶい
- ★体を動かす機会がない
- ★楽しみが減った

## 参加者募集

-----  
床に座ったり椅子を使って体操します。  
-----  
飲み物や手ぬぐいを持参してご参加ください。  
-----  
9回シリーズですがすべてに参加できなくても  
-----  
大丈夫です。心地いい汗をかきましょう。  
-----

- 日時
- ①5月29日（水）
  - ②6月 5日（水）
  - ③6月12日（水）
  - ☆ ④6月19日（水）講師は富竹の里職員です
  - ⑤6月26日（水）
  - ⑥7月 3日（水）
  - ⑦7月10日（水）
  - ⑧7月17日（水）
  - ⑨7月24日（水）
- 全日 10時～11時30分  
場所：富竹の里いきいきセンター

## 講師紹介

リハビリデイサービスnagomi

**施設長 岡宮 一貴先生**

参加のお電話お待ちしております。

申し込み先：地域包括支援センター富竹の里TEL 295-7780





