

「筋運アツフ講習会」

～転ばんように！筋運アツフせえへんでえ～

——「いつまでも健康でいきいきと暮らす」ことをめざして！——

寝たきりの原因になる筋力の低下と転倒を防ぐための筋力アップ運動とともに、転倒予防のための食事についての講話を取り入れた講習会を下記のとおり開催いたします。

【開催日時】 毎月第4火曜日 受付：13時～ 開始：13時30分～15時

2019年 4月23日	2019年 8月27日	2019年12月24日
2019年 5月28日	2019年 9月24日	2020年 1月28日
2019年 6月25日	2019年10月22日	2020年 2月 4日
2019年 7月23日	2019年11月26日	2020年 3月24日

※ 2020年2月のみ第1火曜日の開催となります。

【開催場所】 北島町役場 7階 大ホール

【対象者】 北島町内在住の65歳以上の方

【内容】 毎回筋力アップ運動、脳トレ体操を取り入れながら楽しく筋力アップを目指します。時々体力測定を行います。

「転倒予防のための食事について」の講話も開催いたします。

【参加費】 無料

【定員】 50名

【準備物】 動きやすい服装、飲み物（水分補給用）、大きめのタオル
マット（バスタオルで可）

【講師】 健康運動指導士 幸田 貴美子 氏

【申込み先】 3月19日（火）から3月29日（金）までに下記までお申し込みください。

◆◆申込み先・問い合わせ先◆◆◆

北島町新喜来字南古田88-1

（北島町老人福祉センター内）

社会福祉法人北島町社会福祉協議会

TEL088-698-8910 FAX088-698-8921