

麻溝地区

◎この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

転ばない為の豆知識、しっかり身につけませんか？ 元気はつらつで、健康な毎日！



## はつらつ介護予防教室



【場所】 9/17・10/8 麻溝公民館 9/24・10/1 アルプスの杜（レストランガストの向かいの有料老人ホームです。毎回水曜日です。）

【内容】 転倒骨折について理解し、予防する為の体操を学びます。

（先生の講話もお聞きいただけます。）

【時間】 午後1時から2時30分まで（受付は12時30分から）

【講師】 山口恵美子先生 健康運動指導士

【対象】 おおむね65歳以上の方

沢山のご応募をお待ちしております。無料です。タオル、お飲み物、ご持参ください。

<申し込み・お問い合わせ>

麻溝高齢者支援センター ☎042-777-6858

受付時間 平日午前9時から午後6時まで 担当 俵