

市主催介護予防教室

予約不要！

無料！

～みんなでよろうちどこでも体操～

思い当たることはありませんか？

3個以上当てはまる場合は運動（体操）を心がけましょう

☒ 階段をのぼるのに手すりが必要

☒ 15分くらい続けて歩いていない

☒ 転倒に対する不安が大きい



☒ 椅子から立ち上がる時
手すりや杖が必要

☒ この1年間に転んだことがある

高齢者の皆さんが元気で過ごしていただけるよう、介護予防教室を開催しています。
どこでもどなたでも手軽に筋力アップをめざした体操やストレッチ等を行います。
初回参加時、体操用ゴムチューブを差し上げます！お気軽にご参加ください。

対象者

概ね65歳以上の方

講師

理学療法士、柔道整復師等

時間

13時30分～14時30分

会場・日程

宇佐市総合運動場 武道場

基本第1・3水曜日

院内支所多目的ホール

基本第2火曜日

安心院総合保健福祉センター

基本第1木曜日

(問い合わせ先)

宇佐市役所介護保険課 高齢者支援係 (☎0978-27-8150)