

小鯖地区社協主催 介護予防教室シリーズ第1弾
後援 山口市北東地域包括支援センター

理学療法士〔社会福祉法人 ほおの木会 にじの滝 三好 徹先生〕に学ぼう

家で出来る**フレイル予防**を体験してみませんか？



① 歩きの改善アドバイス



② 肩こり・膝痛・腰痛改善の運動

場所：正田の館（高齢者生きがいセンター）

日時：7月16日（水）

時間：10:00～11:30

対象者：65歳以上

持ち物：水分補給できるもの・タオル

募集人数は10名

☆応募多数の場合、抽選させていただきます

（正田の館への交通手段が難しい方は相談下さい）

申し込み〆切り 6月13日（金）

申し込み・問い合わせ先小鯖地区社会協議会

☎083-941-0235

※不在の場合は留守番電話に伝言をお願いします。
折り返し連絡をさせていただきます。