



# 転ばぬ先の貯筋教室

転倒予防のためのストレッチや筋力・バランストレーニングで転倒しにくい体づくりを目指しましょう。

内 容	運動に関する講話 <講師：リハビリテーション専門職等> （ ・フレイルとは？ ・フレイルチェックをしてみよう ・大切にしたい筋力・バランス能力 ・自宅で取り組めるトレーニングを体験 ）	
こんな方にオススメ！ 	<input type="checkbox"/> 身体を動かす機会が減っている・・・ <input type="checkbox"/> 最近、つまずきやすくなった気がする <input type="checkbox"/> いつまでも自分の足でおでかけを楽しみたい <u>自分のため・家族のため、年齢問わず是非ご参加ください♪</u> 	
開催日	時 間	会 場
1 月 21 日（水）	10:30～11:30	みやぎ生協塩釜栄町店 集会室 （塩竈市栄町 9-37）
申込・問合せ先	塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 塩竈市本町 1 番 1 号（壱番館庁舎 1 階） TEL:022-364-1204 FAX:022-366-7167	
		 申込フォームはこちら▲

※お申込みは、上記の申込フォームへ入力してください。

または下記欄を記入し、高齢福祉課窓口へ持参、電話、FAX でお申込みください。

記入欄 申込	氏 名 (連絡先)	(TEL:      —      —      )		
	年 齢	歳	性別に○	男性   ・   女性