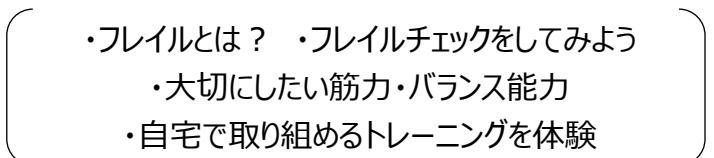


転ばぬ先の貯筋教室

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> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> ・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 </div>	
こんな方にオススメ！	<div style="display: flex; align-items: center;"> <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 <div style="margin-left: 20px;">  <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> </div> </div>	
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 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  申込フォームはこちら▲ </div>	

※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