




# 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 自分のため・家族のため、年齢問わず是非ご参加ください♪ 	
開催日	時間	会場
6月10日(水)	14:00~15:00	塩竈市公民館 中会議室 (塩竈市東玉川町9番1号)
8月5日(水)	10:30~11:30	みやぎ生協栄町店 (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:    —    —    )		
	希望日に○	6月10日    ・    8月5日		
年齢	歳	性別に○	男性    ・    女性	