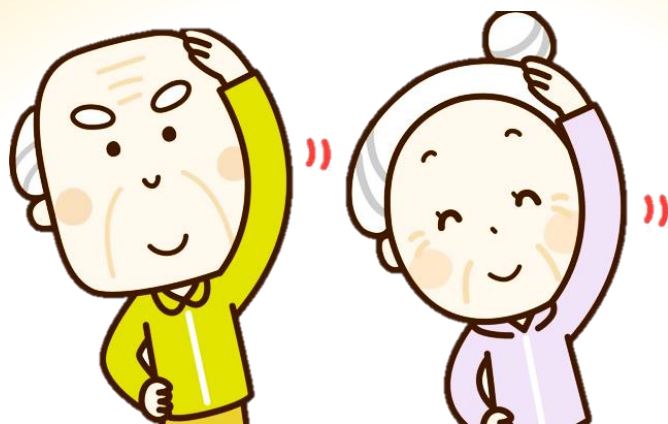


介護予防教室

～転倒予防・口腔フレイル予防～

指導:エルサ上尾



参加費無料
全22回

日時

5/10・24、6/14・28、7/12・26、8/9・23、
9/13・27、10/11・25、11/8・22、12/6、20、
R7.1/10・24、2/7・21、3/7・21

いずれも金曜日 15時～16時30分

※12月～R7.1月の期間は、16時終了

会場

大石公民館 体育室



◆対象：市内に在住・在勤のおおむね65歳以上

◆定員：50人

◆持ち物：体育室用室内履き、動きやすい服装

◆申込み：講座名「介護予防教室」・住所・

ふりがな

氏名・電話番号・年齢を記入して、

4月5日(金)から直接か電話(平日9:00～17:00)

またはメールで s723400@city.ageo.lg.jp で

大石公民館へお申し込みください。

HPから申し込み出来ます。

