

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

5/9・23、6/13・27、7/11・25、8/8・22、
9/12・26、10/10・24、11/7・21、12/5・19、
R8.1/9・23、2/6・20、3/6・13

いずれも金曜日 **15時～16時30分**

※12月～R8.1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4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。



【ホームページはこちら】

HPからメール申し込みはできます。