

H28年度

円光寺文化センターで

転倒予防教室に参加しましょう！



*転倒予防に関心のある長坂台校下の高齢者なら
どなたでも参加できます。

	日時	内容
1	4月 12日(火)	・健康チェック・脳トレ体操、いいね金沢健康体操
2	5月 10日(火)	・健康チェック・前期体力測定・いいね金沢健康体操
3	6月 14日(火)	・健康チェック・脳トレ体操・いいね金沢健康体操
4	7月 12日(火)	・健康チェック・脳トレ体操・いいね金沢健康体操
5	8月 9日(火)	・健康チェック・脳トレ体操・いいね金沢健康体操
6	9月(火) 休み	休み
7	10月 11日(火)	・健康チェック・脳トレ体操・いいね金沢健康体操
8	11月 8日(火)	・健康チェック・脳トレ体操・いいね金沢健康体操
9	12月 13日(火)	・健康チェック・後期体力測定・いいね金沢健康体操
10	29年 1月 日(火)	休み
11	2月 14日(火)	・健康チェック・脳トレ体操・いいね金沢健康体操
12	3月 14日(火)	・健康チェック 脳トレ体操・いいね金沢健康体操

場所：円光寺文化センター 時間：13時30分～14：30

*参加費用は無料です。



お問い合わせ：金沢市地域包括支援センターながさか

電話：280-5111(担当：鍛冶・高田)