

## 介護予防体操実践教室(第1講座)のお知らせ

健康づくりや仲間づくりを推進し、体操人口や体操する機会が増えることを願って、オンラインを活用した県主催の体操教室が下記のとおり開催されます。

みなさまのご参加をお待ちしています。



### 内容

講 師：理学療法士（県理学療法士協会から派遣）

テーマ：介護予防の重要性、フレイルの3要素について

内 容：講 座 13時30分～14時30分

相談会 14時30分～15時30分

定 員：各会場 30名

### 日程と会場

令和4年7月29日（金）	地域福祉センター2階
令和4年8月 3日（水）	保健福祉センター3階
令和4年8月 8日（月）	保健福祉センター3階
令和4年8月31日（水）	地域福祉センター2階
令和4年9月 8日（木）	保健福祉センター3階

内容は5回とも同じですが、会場が変わりますのでご注意ください。できるだけたくさんの方にご参加いただきたいので、ご近所・ご友人等お誘い合わせてご参加ください。

9月以降で第2、第3講座が予定されていますので、続いてご参加ください。（詳細は決まり次第お知らせします）

申込・問い合わせ先 かつらぎ町役場 健康推進課

長寿社会係 22-0300

（内線6020）

