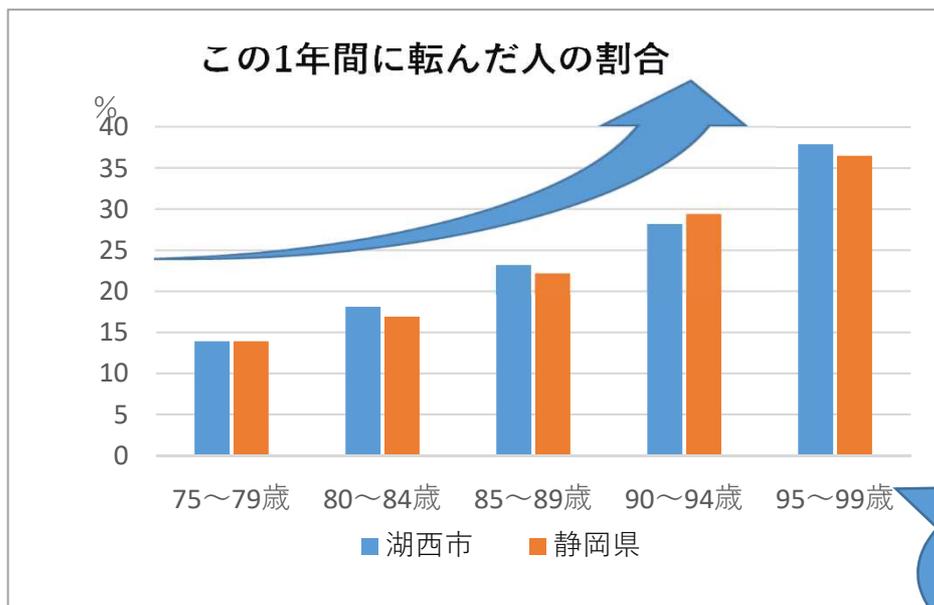


65歳以上の皆さんへ

# 転倒予防の対策は 万全ですか…!?



## 元気アップ講座(運動編)



年を重ねると、転倒した人の割合が増えている

出典: R6後期高齢者健診質問表より抜粋KDBシステム

高齢者の骨折の現状について理学療法士が解説!  
転倒を予防するためのおすすめの実践運動も実践します♪



健康福祉センター おぼと  
(3階 小会議室)

1月14日(水)

10:00~11:30



いずれか1日を  
選んでください

老人福祉センター  
(研修室)

1月30日(金)

10:00~11:30

対象: 65歳以上で原則介護保険を利用していない方

定員: 各回15名(先着順)

持ち物: 飲み物・室内履き(老人福祉センター会場のみ)  
動きやすい服装

申込期間: **12月2日(火)13時から各開催日の3日前まで**

申込方法: 右記二次元コードから申込 スマホがない方は下記へお電話ください

健康マイレージ  
2P事業です!

