

介護予防・健康づくり研修会

# 「いまからできる動ける体づくりと介護予防」

講師 財団法人さっぽろ健康スポーツ財団

健康運動指導士 佐竹恵治先生

[1回目] 2月20日(水) 13:30~15:30

「使わなければ衰える! 高齢期からの運動の実践」

[2回目] 2月21日(木) 10:00~12:00

「肩・腰・膝などの痛みを防ぐ運動の実践」

場所 せたな町健康センター



**持ち物** 上履き(運動靴) 動きやすい服装 汗拭き

**対象** 町民の皆様 **参加料** 無 料

**申込み** 当日参加もできますが、準備の都合上、前日までに申込みください。

**申込先** 地域包括支援センター 電話 8 4 - 5 6 9 9 (古守<sup>こもり</sup>)

健康センター 電話 8 4 - 5 9 8 4 (保健師)

地域包括支援センター・保健推進係・教育委員会(生涯学習)協力事業