

転倒・骨折予防教室

事前
申し込み
不要!

転ばないための簡単な運動をあなたも一緒にしてみませんか？

講師



予定表

会場	曜日	時間
泊地区ふれあいセンター 千歳平地区公民館	月曜日	10:00から10:30

会場	曜日	時間
ろっかぽっか	火曜日	10:00から10:30

会場	曜日	時間
老人福祉センター	木曜日	10:45から11:15

お休み

教室日が祝日の場合はお休みです。
お盆8/13~15、年末年始12/29~1/3は
教室はありません。

お願い

- ①教室参加の前には血圧測定をお願いします。
- ②感染症予防対策を実施して開催していますので、ご協力ください。
- ③教室に出かける前に、体調観察をお願いします。体温が37.5℃以上の場合やせき、のどの痛み、痰、だるさ等の症状があった場合には、教室参加をご遠慮ください。

この教室は健康ポイント事業の対象です。

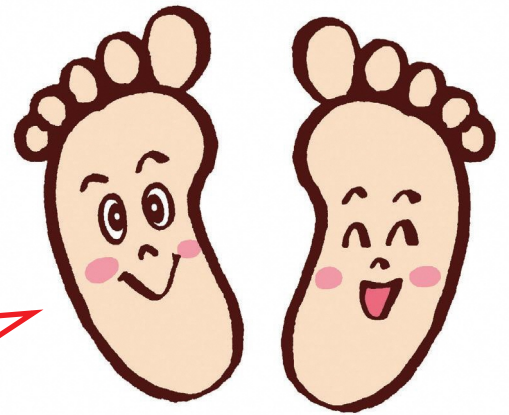
問い合わせ先: 六ヶ所村役場福祉課 地域包括支援センター室
電話 72-4457(直通)

足つぼ教室



健康のために
なにかやってみたい
というあなた、
一緒に参加しませんか？

**事前申し込み
不要!**



●足つぼ教室(予定表) ろっかぽっか 第3木曜日

4月18日	5月16日	6月20日	7月18日
8月22日 (第4木曜日)	9月19日	10月17日	11月21日
12月19日	1月16日	2月20日	3月13日 (第2木曜日)

時間 10時15分から30分 **場所** ろっかぽっか

「人間という動物の健康の根幹は足である」

昔から「人は足から老いる」と言われるほど足は健康の基本となる部分です。
足をもみほぐすことは、「土台を立て直す」こと。

毎日簡単にできる足つぼで健康づくりをはじめませんか？

お願い

- ①感染症予防対策を実施して開催していますので、ご協力ください。
- ②教室に出かける前に、体調観察をお願いします。体温が37.5℃以上の場合やせき、のどの痛み、痰、だるさ等の症状があった場合には、教室参加をご遠慮ください。

この教室は健康ポイント事業の対象です。

問い合わせ先: 六ヶ所村役場福祉課 地域包括支援センター室
電話 72-4457(直通)