



①解決しよう！足腰の痛み ～原因と予防体操～

日時：11月14日（土）10時～12時

場所：コスモスタせこホール

講師：医療法人コスモス リハビリ職員

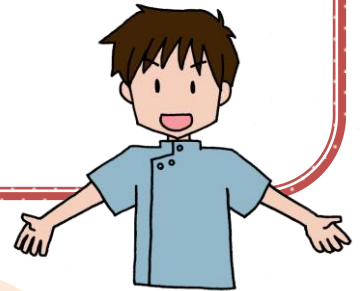
無料

②転倒予防教室 ～自宅でできる簡単体操～

日時：12月12日（土）10時～12時

場所：コスモスタせこホール

講師：医療法人コスモス リハビリ職員



介護者の方の体に、負担をかける立たせ方、起こし方も実践してみましょう。

動きやすい服装で、お越してください。



★11月、12月と続けて参加されると、より一層理解が深まるので、続けての参加をお勧めします。（どちらかのみ参加も可能です。）

★資料・会場の準備の都合上、参加ご希望の方は、できるだけ下記までお申込みください。

●お問い合わせ・お申し込み●

長野市地域包括支援センターコスモス

TEL026-284-2166

平成27年度 介護者教室・介護予防教室（予定）

日 時	内 容	場 所	講 師
11月14日(土)10時～12時	解決しよう！足腰の痛み	コスモスタセこホール	リハビリ職員
12月12日(土)10時～12時	転倒予防教室	コスモスタセこホール	リハビリ職員
H27.1月未定	生き生き介護塾	コスモスタセこホール	未定
3月未定	体験しよう！音楽療法	コスモスタセこホール	音楽療法士

【費用】すべて無料



～長野市地域包括支援センターコスモス～

お申込み電話番号

026-284-2166



お知らせ

- 1、資料、会場準備等の都合上、なるべくお申込み下さい。
- 2、悪天候(台風・大雪等)により、やむを得ず教室を中止とさせていただきます場合もあるため、お申込みの際、お電話番号をお聞きしますが、それ以外に使用しませんのでご理解・ご承知おき下さい。
- 3、日時、内容、会場、講師等、都合により変更になる場合がありますので、毎月のチラシをご確認いただくか、当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

～会場 ごあんない～

🚗 路線バス（バス停）でお越しの方

\*松代線(長野駅→松代高校)

「小島田バス停」下車、徒歩 約4分

\*松代線(松代高校→県庁前)

「コスモスバス停」下車、徒歩 約6分

介護予防教室・介護者教室 会場ごあんない



外観

