

12月介護予防教室のお知らせ

転倒予防教室

～自宅でできる簡身体操～

日時■12月12日(土)10時～12時

場所■コスモスタセこホール

無料

講師■医療法人コスモス リハビリ職員

年も高齢になり、へいこう感覚も悪くなると、足腰も弱くなり転びやすくなります。毎日の生活を楽しむためには、転倒をなるべく避けたいものです。

○転びやすくなった…。

○すこしの段差にも足をひっかけてしまう…。

○気がついていたのに、置いてあるものにつまずいてしまう…



など、自分の思うように体が動かないと感じることはありませんか？

転倒予防のコツを覚えて、
転ばないようにしましょう！



★人数把握のため、できるだけ下記までお申込みください。

お問合わせ・お申込み

長野市地域包括支援センターコスモス ☎026-284-2166

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
12月12日(土)10時～12時	転倒予防教室	コスモスタセコホール	リハビリ職員
H27年 1月16日(土)10時～12時	生き生き介護塾	コスモスタセコホール	未定
3月12日(土)10時～12時	体験しよう！音楽療法	コスモスタセコホール	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

