

元気で歩こう！

日時 ■ **11** 月 **16** 日(水)

平日です

15 時~**16** 時 **30** 分頃

無料

場所 ■ コスモスタセコホール

講師 ■ **久米田秀光** 先生 (くめた整形外科クリニック)

年も高齢になり、バランス感覚も悪くなると同時に、
足腰も弱くなり、ふらつき、転びやすくなります。

- ☑ 最近、歩くのが遅くなったような気がする…
- ☑ 立ったり座ったりするのがおっくうに感じる…
- ☑ 普通に歩いていても、つまづくことが多くなった気がする…



「筋力アップ」



しましょう！



*準備の都合上、できるだけ事前にお申し込みください。

お問い合わせ・お申込み

長野市地域包括支援センターコスモス 電話 026-284-2166

平成 28 年度 介護者教室・介護予防教室（予定）

| 日 | 内容 | 講師 |
|---------------|------------|--------------|
| 12月10日(土) | 転倒予防教室 | リハビリスタッフ |
| 平成29年1月21日(土) | 介護者の集い | グループホーム ホーム長 |
| 3月11日(土) | 体験しよう！音楽療法 | 音楽療法士 |

【費用】すべて無料

【申込み：問い合わせ先】長野市地域包括支援センターコスモス TEL026-284-2166

おしらせ

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。

～コスモスタセこホール～ ごあんない～

🚌 路線バス (バス停) でお越しの方

介護予防教室・介護者教室 会場ごあんない



*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



外観



〒381-2212 長野県長野市小島田町 449