

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 **10** 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、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。

- ☑ 転びやすくなった気がする…
- ☑ すこしの段差にも足を引っ掛けてしまう…
- ☑ 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…



「筋力アップ」↑ しましょう！

★転倒予防のコツを覚えて、転ばないようにしましょう！★

★★動きやすい服装でお越しください★★



準備の都合上、できるだけ事前にお申込みください。

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 28 年度 介護者教室・介護予防教室（予定）

日	内容	講師
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。

～コスモスタせこホール～ 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



〒381-2212 長野県長野市小島田町 449