

おたっしゃ教室

高齢期の心身の衰えを防ぎ、改善に努める等の介護予防教室

会場	日程		時間
	①	②	
はしま（下中） コミュニティセンター	10月8日(木)	10月22日(木)	13:30～15:00
桑原 コミュニティセンター	10月15日(木)	10月29日(木)	13:30～15:00
正木 コミュニティセンター	11月2日(月)	11月16日(月)	13:30～15:00
竹鼻南 コミュニティセンター	11月6日(金)	11月20日(金)	13:30～15:00
足近 コミュニティセンター	12月7日(月)	12月21日(月)	13:30～15:00
江吉良 コミュニティセンター	1月13日(水)	1月27日(水)	13:30～15:00

※1回のみ参加も可能です。

※お住まいの地区にかかわらず、どこの会場でも参加できます。

※悪天候時（台風）は、開催を中止することがあります。

内 容

- ①体力チェック、セラバンド・認知症予防の体操
- ②音響機器を利用した有酸素運動や脳トレなど

対 象

羽島市に在住の65歳以上の方

持ち物

水分補給できる物、動きやすい服装、上ぐつ（必要な方）

参加費

無料



事前申込みはいりません。お気軽にお越しください

お問い合わせ

8：30～17：15（土日祝は除く）



羽島市地域包括支援センター

羽島市福寿町浅平3丁目25番地（福祉ふれあい会館内）

電話：394-2521



羽島市南部地域包括支援センター

羽島市下中町石田687番地（やすらぎ苑敷地内）

電話：260-5021

