

白庭台自治会会員の皆様へ

生駒市地域包括ケア推進課
白庭台自治会福祉厚生部会

高齢者体操教室（地域型）

『のびのび体操教室』

「転ばぬ先の杖」



生駒市の「のびのび体操教室」は、開講された当時から、転倒予防と認知症予防に重点を置いてきました。月に1回専門の講師を派遣して頂き、さらにスタッフによる自主開催と合わせて、月2回の教室を楽しんでおります。「転ばぬ先の杖」と共感された方は、ぜひ気軽に体験してみてください。暫らく休んでおられた方も、いつからでも一緒に始められます。

日時 毎月第 2 ・ 4 木曜日 午後2時～2時45分

場所 白庭台北集会所 （北公園西隣り、角にポストあり）

指導 第4木曜日 / 介護予防運動指導員 石橋 美江^{よしえ}先生

第2木曜日 / ボランティアスタッフ 武田 薫

持ち物 上靴・飲み物・浴用タオル（体操用）

服装 動きやすい服装

参加費 無料

お問い合わせ / 竹内 Tel. 

電話番号は自治会事務所(0743-25-2689)へお問い合わせください

| | | | | | |
|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 4 / 11・25 | 5 / 9・23 | 6 / 13・27 | 7 / 11・25 | 8 / 8・22 | 9 / 12・26 |
| 10 / 10・24 | 11 / 14・28 | 12 / 12・26 | 1 / 9・23 | 2 / 13・27 | 3 / 13・27 |