



地域で楽しく介護予防に取り組もう！

# 健康教室

60歳以上の高齢者なら誰でも参加できます！

介護予防には、運動も大切です。

参加費は無料で、専門職が楽しく運動を指導します。

皆さん、一緒に楽しく体を動かしましょう。

ぜひ参加してみてください！

日時 3月11日(木)10時～11時

場所 鷹取ふれあいプラザ

(福山市草戸町3丁目9-3 084-924-7576)

内容 ストレッチ 筋力アップ体操

自宅でも出来るトレーニング 脳トレ

講師 大田記念病院通所リハビリ (理学療法士、運動指導士)

持ってくるもの お茶・タオル 動きやすい服装で！



※注意事項※

次の時点で「暴風警報」「大雨警報」「洪水警報」のいずれか一つでも発令された場合は、教室は中止となります。

- ・ 午前実施の場合は、午前7時時点
- ・ 午後実施の場合は、午前10時時点

〔お問合せ〕

脳神経センター 大田記念病院

通所リハビリテーション担当：赤繁、安倍

TEL (084) 928-3199

福山市高齢者支援課 928-1065