

11/1受付開始

# 転倒予防教室

冬は転倒が  
起きやすい時期!?



寒さで筋肉が硬くなったり、  
膝や腰の痛みが強くなったりすることから  
「つまずき」「転倒」のリスクが高まります。  
健康づくりのための運動で、  
筋力・バランス力を鍛えましょう!

日時：令和7年 1/28 (火) 13:30~15:30

講師：NPO法人ヘルス・フィットネス・フォーラム代表  
健康アドバイザー 健康運動指導士

松元 義人氏

実費：100円 定員：30名

動きやすい服装でタオルや水分をご持参ください

事前にTELまたは申込フォームからお申込みください  
キャンセルされる場合は、1/23 (金) までにご連絡ください

お申込み  
お問合せ  
開催場所

大分県社会福祉介護研修センター  
(大分市明野東3-4-1) 小ホール

開館時間 8:30~17:00



TEL: 097-552-6888



ホームページ



Instagram



こちらからも  
お申込み  
いただけます

Check!



キリトリ

氏名 (ふりがな)

電話番号 (延期や中止の場合連絡します)