

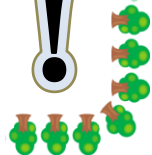


介護予防事業ボランティア研修会

参加無料

バランスアップで

いきいきウォーキング!



ちょっとした街歩きでも、バランスの良い歩き方なら
楽に買い物やウォーキングを楽しむことができます。
自分自身の歩き方を一度チェックしてみませんか？
バランスアップに向けた簡単な体操もご紹介します。楽しく
学んで健康づくり、いかがですか？
現在介護予防のボランティア活動をされている方はもちろん
これから始めようと考えている方も、お気軽にご参加下さい。

平成28年 **7**月 **1**日 **金** **10:00 ~ 12:00**

うじ安心館 3階ホール

講習「バランスアップでいきいきウォーキング」

担当:高田 治夫 (介護予防サポートセンター 理学療法士)

体操「バランスアップ体操・リズム体操など」

担当:阪東 美可子 (介護予防サポートセンター 理学療法士)



問い合わせ (一財)宇治市福祉サービス公社 介護予防サポートセンター 電話 28-3160

※当日参加も可能ですが、資料準備の関係上、出来るだけ事前申し込みをよろしくお願い致します。