



## 参加者募集

町内在住で自立した生活を営む65歳以上の方対象

# からだ 転びにくい体づくり教室 ～コロから教室～

元気に、楽しく体を動かして、転びにくい体をつくりませんか？

「寝たきり」の原因の上位には「転倒による骨折」があります。高齢者の転倒は、本人だけでなく、その家族にとっても大きな問題となります。そこで、元気に楽しく体を動かして、転びにくい体をつくりながら健康寿命をのばし、この教室で自信をもって歩ける体づくりを始めましょう！

### 会場

香住文化会館  
3階 大会議室

### 日程

Aコース（9:30～11:00）  
Bコース（13:30～15:00）

※どちらかのコースをお選びください

### 参加費

無料

1月 9日、23日  
2月 6日、13日  
3月 6日、27日

### 内容

簡単な体操、筋肉増強運動  
レクリエーションなど

### 定員

各コース先着20名

※定員に達し次第〆切

### 持ち物

運動のしやすい服装・靴  
飲み物・タオル

### 指導者

香住B&G海洋センター職員  
いきいき相談センター職員

お申し込みは下記申込先へご連絡ください。 ※申込〆切は12月25日（水）です。

香住B&G海洋センター

香美町香住区境1125

電話／0796-36-2467

開館時間／9:00～22:00

休館日／月曜日及び祝日



香美町役場 いきいき相談センター

香美町香住区香住870-1

電話／0796-36-4004

開庁時間／8:30～17:15

閉庁日／土曜日、日曜日及び祝日

