



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 : 3 0 ~ 1 1 : 0 0)
B コース (1 3 : 3 0 ~ 1 5 : 0 0)

※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 、 2 3 日

2 月 6 日 、 1 3 日

3 月 6 日 、 2 7 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 2 0 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 1 2 月 2 5 日（水）です。

香住 B & G 海洋センター

香美町香住区境 1 1 2 5

電話 / 0 7 9 6 - 3 6 - 2 4 6 7

開館時間 / 9 : 0 0 ~ 2 2 : 0 0

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 8 7 0 - 1

電話 / 0 7 9 6 - 3 6 - 4 0 0 4

開庁時間 / 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5

閉庁日 / 土曜日、日曜日及び祝日

