

ずっと元気で健康に！

# ボール体操で 筋力アップ！

皆さんは最近、手をつかないと立ち上がれなくなった、疲れやすくなった、重たい物を持つことが大変になったと感じることはありませんか？

これらは筋力が低下してきているサインかもしれません。

今回の講座では、ボールを用いた運動を通して全身の筋力向上についてお伝えします。

一緒に介護予防に取り組んでみませんか？

日時

令和5年10月27日(金)  
10時～11時30分

(受付:9時30分～)

- 当日使用するボールはこちらでご用意します。またボールはお持ち帰りいただけますので、自宅でご活用ください。
- 手話通訳があります。必要な方は申込時にお申し出ください。

場所

釧路市生涯学習センター まなぼつと幣舞 2階多目的ホール  
(釧路市幣舞町4番28号)

講師

北海道リハビリテーション専門職協会 理学療法士

対象

おおむね65歳以上の釧路市民  
(介護保険の要介護認定を受けている方を除く)

定員

100名(先着順)

参加費

無料

持ち物

筆記用具、飲み物、眼鏡及び補聴器(必要な方)  
実技がありますので動きやすい服装でお越しください

申込み  
問合せ

9月29日(金)から電話および来所にて受付  
釧路市介護高齢課高齢福祉担当

☎ 23-5185

