

介護予防講座・体力測定会

握力や筋肉量を測定し、体の状態をチェックしてみませんか。



理学療法士や保健師などから運動や栄養に関する講話のほか、体力測定の結果に基づいた個別相談の機会もあります。



- ☆対象：井原市に住所のある**65歳以上**の人
- ☆費用：無料
- ☆内容：フレイルなどの介護予防に関する講話
握力・筋肉量・バランス能力などの測定

☆開催時間：**10:00～11:30**（受付9:30～）

☆受付開始：**5月1日（金）**から

各会場10人になり次第締め切ります！

※お住まいの地区に関係なく、ご希望の会場でお申し込みください。
（複数会場の参加はご遠慮ください）。



☆申込：電話、地域包括支援センター窓口



日にち	会場	日にち	会場
6月11日（木）	片塚コミュニティハウス（芳井）	7月14日（火）	井原公民館
6月18日（木）	美星公民館	7月16日（木）	野上公民館（★）
6月23日（火）	大江公民館	7月21日（火）	木之子公民館（★）
6月25日（木）	荏原公民館	7月23日（木）	出部公民館
6月30日（火）	東水砂公民館（美星）（★）	7月28日（火）	稲倉公民館
7月 2日（木）	芳井生涯学習センター	7月30日（木）	高屋公民館（★）
7月 7日（火）	西江原公民館	11月17日（火）	青野公民館（★）
7月 9日（木）	県主公民館		

※★印の会場は**上履き**をご用意ください。
※気象警報発令時等により中止する場合があります。



井原市マスコットキャラクターでんちゅうくん

水分補給できる物を持参し、
動きやすい服装でお越しください

【申込先・問い合わせ先】

井原市役所 地域包括支援センター

電話 **0866-62-9552**