

予 防 か わ ら 版

令和6年8月発行

バランスボール使ってますか？

バランスボールは筋力UP・体幹を鍛える・腰痛予防などの用途があり、座って使用するものは、サイズが55cm～65cmぐらいで鍛える部位によって大きさも様々です。

でも、バランスボールが無くてもシニア予防教室で体幹を鍛えることはできますよ。

9月の教室は「体ほぐし・体幹の運動」を予定しております。

更なるフレイル予防に向け、一緒に体を鍛えましょう！



8月・9月 シニア予防教室予定

内 容	日 時	会 場	備 考
～講話～ 「健康と腸の関係について」 札幌ヤクルト株式会社	8/21(水) 10:00～ 11:30	旭町内会館 平和通10丁目北4-15	 要申込み
	8/28(水) 10:00～ 11:30	東白石会館 本通13丁目南10-1	 要申込み
「体ほぐし・体幹の運動」 訪問看護リハビリテーション 白ゆり南郷 環状通派出所 理学療法士 長谷川 亮輔氏	9/4(水) 10:00～ 11:30	旭町内会館 平和通10丁目北4-15	
	9/25(水) 10:00～ 11:30	東白石会館 本通13丁目南10-1	

お 問 合 せ

介護予防センター本通

本通17丁目南5-12 清友ビル1階 (第3包括支援センターと一緒にです。)

☎011-876-8965 担当 のぐち/よしだ