



予 防 か わ ら 版




12月・1月 シニア予防教室予定

12月の予定
要申込み

旭町内会館
平和通10丁目北4-15





「昭和の茶話会」
12/4 (水) 10:00~11:30

12月の予定
要申込み

東白石会館
本通13丁目南10-1





「昭和の茶話会」
12/25 (水) 10:00~11:30

1月の予定
要申込み

旭町内会館
平和通10丁目北4-15


「ラジオ体操・筋トレ
ストレッチ・ケンステップ」
1/15 (水) 10:00~11:30

1月の予定
要申込み

東白石会館
本通13丁目南10-1

「ラジオ体操・筋トレ
ストレッチ・ケンステップ」
1/22 (水) 10:00~11:30



お問い合わせ先：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地域包括支援センターと一緒に)
☎ (011) 876-8965 担当 のぐち・よしだ

ツルツル路面に注意しましょう！

冬期間は雪や氷でツルツル路面となり、毎年多くの方々の転倒による骨折、および場合によっては、死亡に繋がるようなニュースをよく耳にします。

怪我なく春を迎えるためにも外出の際は転倒に注意した歩行に心掛けるようにしてください。

転倒しづらい歩き方

- ①足の裏全体を使って歩く
- ②すり足に近い状況で歩く
- ③歩幅は広めではなく狭めで歩く

考えてみるとペンギンのような歩き方がよいのでしょうか？

