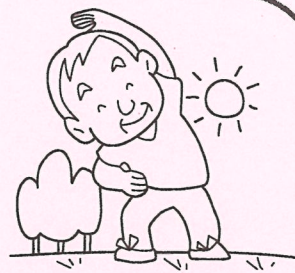


# 介護予防体操



## i n はあとふる

元気なうちから「SUN・サン体操～介護予防バージョン～」に取り組み、介護いらずの自立した生活をおくりましょう。

★この体操は、肩・腰のストレッチ、転倒予防に効果的な脚の運動、片足立ちのバランス練習、グーパーや指折りをする手の動きを組み合わせた体操です。



日時：月曜日～金曜日

午後2時から

(10分程度)

場所：吉田町健康福祉

センター「はあとふる」

1階 壁面前

※ 祝日・年末年始を除く

※ 参加費無料・予約不要

問い合わせ：吉田町役場 高齢者支援課 ☎33-2106