

# お知らせ

## 介護予防の健康運動講座

開催日時：平成**30**年**6**月**8**日（金）9：30～11：15

場 所：学区集会所（ピュアクック横）



### 中高年の悩み改善の健康運動を学ぶ

講 師：青江 孝信 先生

『中高年健康研究会』

どなたでも、「悩み改善の健康運動講座」に参加できます。

回数	開催日	時間	会場	楽な服装で参加して下さい。
第 <b>1</b> 回	<b>6月8日</b> (金)	9:30-11:15	学区集会所	足の運動 (ひざ痛予防改善)
第 <b>2</b> 回	<b>7月13日</b> (金)	9:30-11:15	学区集会所	腰の運動 (腰痛予防と改善)
第 <b>3</b> 回	<b>9月14日</b> (金)	9:30-11:15	学区集会所	コリ痛の予防改善
第 <b>4</b> 回	<b>10月12日</b> (金)	9:30-11:15	学区集会所	40肩・50肩の予防改善

主 催 安佐・安佐南地域包括支援センター  
毘沙門台学区社会福祉協議会 福祉部

共 催 毘沙門台学区 公衆衛生推進協議会

〃 民生委員児童委員協議会