

高齢者のための介護予防入門

元気なうちから始める介護予防！！

楽しく体を動かしたり、介護予防に関する知識を学んで、元気な生活を継続できる一工夫を学んでみませんか？

◆日時：令和4年7月23日（土） 13:30～15:30

◆会場：豊川市勤労福祉会館 1階 視聴覚室
豊川市新道町1丁目1-3

◆テーマ：「 高齢者のための介護予防入門 」

◆講師：木村彩人先生
【パーソナルトレーニングスタジオnano】
(JATIトレーニング指導者・健康運動実践指導者)



◆参加費：無料（定員40人 先着順）

◆持ち物：筆記用具

◆受講に関するお願い：新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。

申し込み先：西部高齢者相談センター

TEL 0533-88-8005 FAX 0533-87-5452

※新型コロナウイルスにおける緊急事態宣言又はそれに相当する状況がある場合は、感染拡大防止のため、開催の延期や中止をさせていただきます。