～よいち社協からのご案内～

参加無料

余市町社会福祉協議会 主催
令和7年度 暮らしの講座

ずっと元気に！ 転ばない体づくり講座

今年度の「暮らしの講座」は、認定理学療法士の東谷 健志氏を講師にお招きし、転倒予防のための体づくり講座を企画しました。

年齢を重ねても安心して毎日を過ごすためには、「転ばない体づくり」がとても大切です。本講座では、転倒の原因を知り、予防に必要な体づくりについて、簡単な筋力トレーニングや体力評価テストを交えながら、わかりやすく教えていただきます。

転倒予防のヒントが満載の内容ですので、ぜひお気軽にご参加ください！

日時 7月12日(土) 13：30 ～ 15：00(予定)

会場 余市町中央公民館 (大川町4-143)

講師 認定理学療法士 ピラティスインストラクター 東谷（とうや） 健志（たけし） 氏

申込 申込締切：7月7日(月)まで!!

お申込みはお電話または、下記に必要事項を記入の上FAXしてください。

氏名（ふりがな）	性別	年齢	住所・電話番号	所属（区会・老人クラブなど）
			☎	
			☎	
			☎	

※記載された個人情報は適正に管理し、本講座開催の目的のみに使用させていただきます。

お申込はコチラまで
社会福祉法人 余市町社会福祉協議会（余市町入舟町４００番地）
☎ (0135) 22-3156 【平日 9：00～17：00】/ FAX (0135) 23-3664

この事業は皆様から寄せられた社協会費をはじめ、赤い羽根共同募金の助成を受けて開催致します