



町内回覧

あらまきまち
ピンシャン！元気体操

転倒予防教室

コロナ禍におけるフレイル（心身の虚弱）の増加が心配される中、要介護状態となる原因の第3位は「転倒・骨折」と言われています。今回、ピンシャン体操クラブに前橋市、長寿包括介護予防係の協力を頂きリハビリテーションの専門職がお伺いし、転倒予防のために生活の中で気をつけることや骨粗鬆症の予防などについてお話しをします。「ピンシャン！元気体操」のポイントについても実技を交えてお伝えしますので、ぜひご参加ください。

※そしていつまでも若く健康でいられるように自分に合った健康づくりをしてはいかがでしょうか。・・・

- 日時：令和4年10月28日（金）
- 時間：午前10：00～11：00
- 会場：荒牧町公民館 大ホール
- 内容：転倒予防についての講和と簡単な運動実技
- 費用：無料 冊子「ピンシャンの達人」を差し上げます！
- 申込：不要当日時間までに来場してください

※ 動きやすい服装でお越しください。

※ マスク着用のご協力をお願い致します。体調不良の場合は参加をお控えください。



この事業についてのお問い合わせ

前橋市 長寿包括ケア課 介護予防係 ☎027-898-6133

あらまきまち介護予防サポーター会

問い合わせ先 富澤聖司 ☎080-1238-8159 柄澤利夫 ☎233-9629

裏面もご覧ください

お知らせ！

※ピンシャン元気体操は10月7日(金)より再開致しました。

町内の皆様ぜひお越しください。

令和4年度下期実施予定日			
10月	7・14・21・28	1月	6・13・20・27
11月	4・11・18・25	2月	3・10・17・24
12月	2・9・16・23	3月	3・10・17・24

●簡単な動作が中心なので、どなたでも無理なく行えます

●なじみのある曲を使っているので、楽しく続けられます

・場所:荒牧町公民館(大ホール) 午前10時より 無料です

・主催:荒牧町介護予防サポーター会

☆会員の全員が目印のオレンジリング持参の認知症サポーターです

・後援:荒牧町自治会・前橋市 長寿包括ケア課

南橋地域包括支援センター・荒牧町長寿会

★ 新型コロナウイルスのため、前橋市御指導のもと一人ひとり基本的感染対策を施しながら実施いたします。