

いつまでも
元気に過ごすために!

転倒予防講座

転倒を防ぐための
ポイントや、今日からできる
簡単な運動・生活の工夫について
学びましょう!

講座内容

1 冬に向けての
転倒予防のお話

2 転倒リスクチェック

3 転倒予防の運動

転倒を防いで、
これからも
元気に楽しく!

対象者

市内在住
60歳以上の
女性

参加費

無料



開催日時

令和8年 11月25日(水)
13:30 - 14:30



会場

千歳市シルバー人材センター
2階研修室

千歳市本町 3丁目11番地



講師

医療法人社団 いずみ会
北星病院



お問い合わせ



電話 0123-26-2277



メールアドレス chitose@sjc.ne.jp

QRコードから
も予約できます!

