

中央区シルバー人材センター 正会員向け

転倒予防講習



～転倒予防で元気に就業～



昨年、コロナの影響で開催できなかった転倒予防講習を今年は開催します！

転倒しにくい体を作るため、自宅でできる体操をわかりやすく解説します。

感染防止対策を徹底し、人数を制限しての開催となります。(20名程度)

【日程】

11月24日(水) 午後2:00～午後4:00

※15分前にはご来場ください

【会場】

京華スクエア 1階体育館

【内容】

自宅でできる足指体操やストレッチを通して、バランス感覚を鍛えます！

持ち物・服装・留意事項

- 1 手ぬぐいサイズのタオル2本(ストレッチ体操と足指体操の際に使用します)
- 2 飲み物(水やお茶)を水筒やペットボトルで必ずご持参ください
- 3 動きやすい服装(※スカート、ストッキング、タイツ類は不可)
- 4 5本指靴下の着用

※素足でも可能ですが、冷えを防ぎ、血圧上昇を避けるため極力5本指靴下の着用をお願いします。

- 5 体育館用シューズ(中履き)

【申込期限】

11月12日(金)まで ※定員に達したら期限前でも申込みを締切の場合もあります。

お申し込みは 中央区シルバー人材センター担当 新(しん) までご連絡ください

TEL:03-3551-2700 FAX:03-5542-2100 メール:chuo@sjc.ne.jp