

◎シルバー人材センター会員向け◎

健康づくり講習会

～コケない身体を作りましょう！～

令和7年度に発生した傷害事故34件のうち、15件がお仕事中や行き帰りの途中の「転倒」によるケガです。さらに、その15件の転倒事故のうち8件が骨折しています。

転倒しない身体をつくるために、自宅でできる運動を、実際に身体を動かしながら学びましょう！

日時：令和8年10月20日（火）

午前10時～11時30分（予定）

内容：講義・実習：「高齢者の転倒予防」

講師：健康運動企画センター所長 植屋 節子 氏

定員：60名（各支部15名程度）支部別先着順

持ち物：筆記用具

※ 動きやすい服装でお越しください。

※ タオルと水分補給用の飲料をお持ちください。

会場：高齢者就業支援センター 5階 大会議室

【名古屋市昭和区御器所通三丁目12番地の1 御器所ステーションビル5階】



★参加申込は（支部別先着順）

① シルバー人材センター業務部

☎ 842-4688まで電話申込

② Smile to Smile アンケートから申込

★申込期間：①②とも9月18日（金）午前10時から

※Smile to Smile は、9/18（金）午前10時に配信します。