



# 2021年度 本巢市転倒予防教室のご案内



地域	真正地域				糸貫地域				本巣地域				根尾地域			
会場	真正老人福祉センター		真正すこやかセンター		本巣老人福祉センター				本巣老人福祉センター				根尾文化センター			
講師	郷 延枝		加藤久子・鷺見勝彦		加藤久子・鷺見勝彦		村田 ゆか子		村田 ゆか子		郷 延枝		矢野 美知子		後藤 美穂	
月	日	曜日	日	曜日	日	曜日	日	曜日	日	曜日	日	曜日	日	曜日	日	曜日
4	9	(金)	20	(火)	6	(火)	30	(金)	8	(木)	27	(火)	8	(木)	22	(木)
5	7	(金)	25	(火)	11	(火)	21	(金)	13	(木)	18	(火)	13	(木)	27	(木)
6	4	(金)	15	(火)	1	(火)	18	(金)	10	(木)	22	(火)	3	(木)	24	(木)
7	9	(金)	20	(火)	6	(火)	16	(金)	8	(木)	27	(火)	8	(木)	29	(木)
8	6	(金)	17	(火)	10	(火)	20	(金)	12	(木)	24	(火)	12	(木)	26	(木)
9	3	(金)	21	(火)	7	(火)	24	(金)	9	(木)	28	(火)	2	(木)	16	(木)
10	1	(金)	19	(火)	12	(火)	1	(金)	14	(木)	26	(火)	14	(木)	28	(木)
11	5	(金)	16	(火)	9	(火)	19	(金)	11	(木)	30	(火)	11	(木)	25	(木)
12	3	(金)	21	(火)	7	(火)	24	(金)	9	(木)	14	(火)	2	(木)	16	(木)
1	14	(金)	25	(火)	11	(火)	7	(金)	13	(木)	18	(火)	13	(木)	27	(木)
2	4	(金)	15	(火)	1	(火)	18	(金)	10	(木)	22	(火)	10	(木)	24	(木)
3	4	(金)	15	(火)	1	(火)	18	(金)	10	(木)	22	(火)	10	(木)	24	(木)

- ＜時 間＞ 午後1時30分～3時まで  
 ＜対 象 者＞ おおむね65歳以上の本巣市在住の方  
 ＜参 加 費＞ 無 料 事前登録や予約の必要はありません  
 ＜人数制限＞ 感染予防のため各会場に人数制限を設けています。  
 定員になり次第お断りする場合がありますので、ご了承ください。  
 ＜持 ち 物＞ 汗ふきタオル・飲み物・動きやすい服装・ヨガマット必要に応じて

## ＜感染予防対策のお願い＞

- ①お住いの地域での教室のみ参加とさせていただきます。
- ②自宅にて検温  
(37.0℃以上又は体調不良の方は参加できません)
- ③マスクの着用及び手指消毒の励行

＜問い合わせ先＞本巣市在宅介護支援センター  
 ☎0581-34-2944

