



こんにちは！「ささやま学級」です

転倒予防の運動講座 **stepⅢ**

テーマ

転ばぬ先の**筋力強化**

日時 9月18日(金) 10:30~12:00

会場 笹山自治会館(雨天でも開催します)

入場はどなたも無料です・お気軽にどうぞ
<事前予約は不要です>

・立ち上がる ・歩く ・支える そのために「**筋力強化**」



※ ふらつきを防ぎ ころびにくくするための「**バランス力**」

※ つまずいても素早く体勢を立て直すための「**反射力**」

※ 体を柔らかくして関節の動きを保つための「**柔軟性**」

転倒予防のために「**筋肉の力**」をつける講座です！！

講師 健康運動指導士 谷 駿吾氏

講師派遣協力 運動機能回復に特化したデイサービス

(株)ニッショウ スマイルステーション大庭

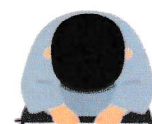
要支援Ⅰ・Ⅱの方々を中心に、資格を持った運動指導士が、AI分析も取り入れ、それぞれ個別のプログラムなども提案しているデイサービスです



今日があなたの一番若い日ですよ！

===ささやま学級 10月のイベント予定===

「やすらぎ荘」を拠点として幅広く活動している「やすらぎ落語塾」の方々が来て頂ける事になりました。とりを飾るのは塾代表の「さくら家七分」師匠です
どうぞお賑やかに運び下さい。10月22日(木) 13:30~ 笹山自治会館



お問い合わせなどはこちら → ささやま学級 委員 17班高橋 090-8720-8741