

令和7年度

足うら体操教室



各地区公民館で、転倒予防に繋がる足うら体操を行います。また、自宅や地域で取り組める体操などもご紹介します。

ぜひ、ご近所の方をお誘い合わせのうえ、ご参加ください♪

足うら体操とは??

裸足になり、自分で足の指を動かしたり足首を回したりすることで、転倒予防や健康な体づくりに繋がります。

◆日 程

| 地区 | 日程 | 時間 | 場所 | 定員 |
|-------|-----------|-------------|-------|-----|
| 中央公民館 | 6月4日(水) | 14:00~15:30 | 1階 洋室 | 15名 |
| 筆岡公民館 | 6月20日(金) | 14:00~15:30 | 2階 和室 | 20名 |
| 東部公民館 | 9月5日(金) | 14:00~15:30 | 1階 洋室 | 15名 |
| 西部公民館 | 10月8日(水) | 9:30~11:00 | 1階 洋室 | 15名 |
| 吉原公民館 | 10月23日(木) | 9:30~11:00 | 洋室 | 20名 |
| 南部公民館 | 11月5日(水) | 14:00~15:30 | 1階 和室 | 20名 |
| 与北公民館 | 12月2日(火) | 14:00~15:30 | 1階 洋室 | 15名 |
| 竜川公民館 | 12月9日(火) | 14:00~15:30 | 1階 洋室 | 15名 |

◆対 象 実施地区に在住の65歳以上の方

◆申 込 地域包括支援センターまでお申込みください

利用料
無 料

【申込・問合せ先】

善通寺市地域包括支援センター(高齢者課内) ☎63-6364