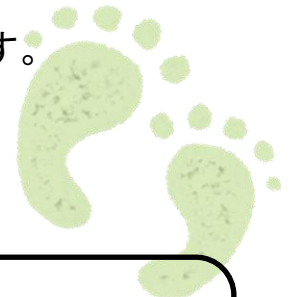


令和8年度

足うら健康クラブ

- ★足の裏から健康になることを目指し、足うら体操を行う教室です。
- ★月によって膝痛・腰痛予防体操や首肩まわりの体操も行います。
- ★3か月間で全6回の教室を実施します。



足うら体操とは??

ひとりひとりの足型をとり、足の裏にかかる体重のバランスや足の状態をチェックすることができます。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をつくることに繋がります。

◆日 程 9時30分～11時

※すべて木曜日になります

1クール	4月		5月		6月	
	2日	16日	7日	21日	4日	18日
2クール	7月		8月		9月	
	2日	16日	6日	20日	3日	17日
3クール	10月		11月		12月	
	1日	15日	5日	19日	3日	17日
4クール	1月		2月		3月	
	7日	21日	4日	18日	4日	18日

◆場 所 善通寺市民会館1階 集会室

◆対 象 65歳以上の善通寺市民

◆定 員 1クール 25名

◆申 込 地域包括支援センターまでお申込みください。
見学もできますので、お気軽にお問い合わせください♪



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