

令和8年度

いきいき元気に過ごすための

転倒予防教室

各地区公民館で、自宅などでも取り組みやすい転倒予防に繋がる体操を実施します。ぜひ、ご近所の方をお誘い合わせのうえ、ご参加ください♪

◆日 程

地区	日程	時間	場所	定員
中央公民館	5月19日(火)	14:00~15:30	1階 洋室	15名
	10月20日(火)			
東部公民館	5月29日(金)	14:00~15:30	1階 洋室	15名
	11月20日(金)			
西部公民館	6月24日(水)	14:00~15:30	1階 洋室	15名
	12月23日(水)			
南部公民館	6月18日(木)	14:00~15:30	1階 和室	20名
	12月15日(火)			
竜川公民館	7月28日(火)	14:00~15:30	1階 洋室	15名
	1月27日(水)			
与北公民館	7月8日(水)	14:00~15:30	2階 和室	20名
	2月10日(水)			
筆岡公民館	9月18日(金)	14:00~15:30	2階 和室	20名
	2月24日(水)			
吉原公民館	9月9日(水)	14:00~15:30	1階 洋室	20名
	3月10日(水)			

◆対 象 65歳以上の善通寺市民

◆持ち物 飲み物

◆申 込 地域包括支援センターまでお申込みください

【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