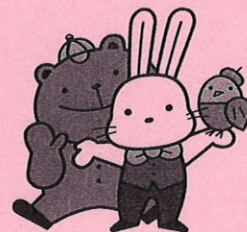


令和8年度
第1回

元気でハッピー！

～いきいきエンジョイ教室～



テーマ：転ばない！倒れない！今こそ学ぶ元気のコツ！

転ばないための“ちょっとしたコツ”、暑い日を元気に乗り切る“簡単な工夫”、
気になりませんか？今回は、体を動かす力を支える理学療法士と、
体の変化に気づき守る看護師を講師にお招きし、姿勢から考える転倒予防の
ポイントや熱中症対策について楽しく分かりやすくお話しいたします。
どなたのご参加也大歓迎！どうぞお気軽にお越しください。

と き

令和 8 年 9 月 15 日(火)

13:30～15:00

**参加無料
事前申込制**

ところ

ハッピー愛ランド地域交流センター

(※駐車場要相談。公共交通機関の利用をご協力ください)

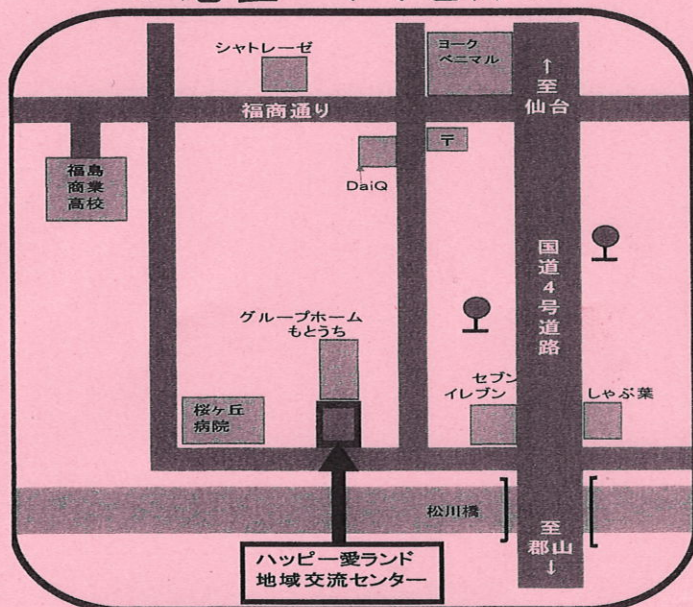
講 師

五十嵐 勇氣先生・丹治 大樹先生 (アットリハ笹谷)

定 員

15名程度

《 地図・アクセス 》



住所：福島市本内西河原5-76

(最寄りバス停：福島交通 上本内)

❁ 申し込み・お問い合わせ先 ❁

北信西地域包括支援センター

024-552-5544

《営業時間》

月曜日～土曜日 * 8 : 3 0 ~ 1 7 : 3 0

(* 祝祭日も開所しています)

※日曜日は定休となります。

