

65歳以上の方必見



### 【教室の内容】

- ☆転ばないためのバランス体操
- ☆かんたん筋力トレーニング
- ☆楽しい脳トレ

- 日 時：3月10日～5月26日  
毎週火曜日10:00～11:30
- 場 所：中津原集学校  
(1階 今日室)
- 対象者：65歳以上の方
- 参加費：無し
- 備 考：動きやすい服装、  
飲み物、タオル

香春町地域包括支援センター  
電話0947-32-2855

椅子に座って行います  
ので、お気軽にお越し  
ください!!

毎週火曜日に行います

# 介護予防運動教室

まだ大丈夫をずっと大丈夫へ★

