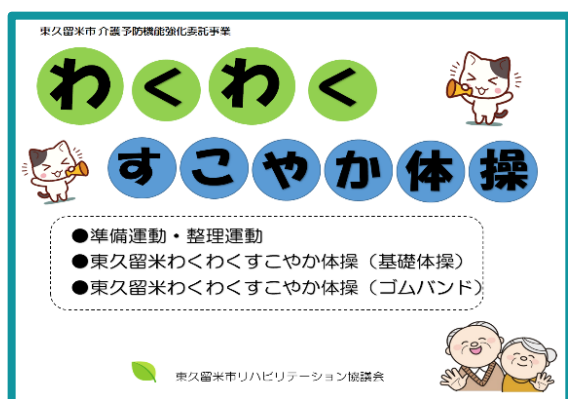


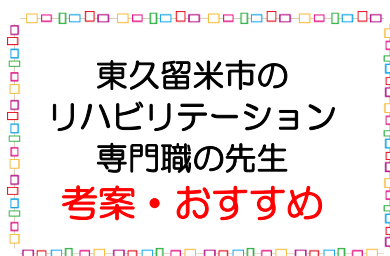


今日から始めよう！ 『わくわくすこやか体操』で転倒予防

東久留米市リハビリテーション協議会では、『わくわくすこやか体操』を作成し、市民の皆さまと一緒に介護予防・フレイル予防に取り組んでいます。「よく転びそうになる」「歩くはやさが遅くなった」などにお悩みの方は『体操のコツ』を学び、一緒に始めませんか。



東久留米市✿ご当地体操



日時：令和7年7月17日（木）午後2時～3時30分

受付開始は午後1時30分

場所：東久留米市役所 1F 市民プラザホール

内容：わくわくすこやか体操実施

※体操をするので、動きやすい服装でお越しください

講師：東久留米市リハビリテーション協議会

ディサービスアルゴ 柔道整復師 菊池 一樹 氏



対象者：東久留米市民の方

（手話通訳が必要な方は、7月9日（水）までに申し込みフォームへ申し込み下さい）

定員：先着50名（事前申し込み制）

参加費：無料

受付：6月4日（水）午前9時から介護福祉課へ

電話で申し込み 又は 申し込みフォームより

申し込み及び問合せ：

東久留米市介護福祉課地域ケア係

TEL 042 - 470 - 7777（内線 2501～2503）



申し込み
フォーム

