

川崎おたっしゃくらぶ

転倒予防体操・レクリエーションを中心に現在の体力の維持、向上を目的として各地で行っている運動教室です。血圧測定や健康相談もしております。

●場所 川崎農村集落
多目的共同利用施設

●対象 65歳以上の運動に支障のない方

●日程 (原則) 第2木曜日 (全12回)
13:00 ~ 13:30 血圧測定・健康相談
13:30 ~ 14:40 介護予防体操

●持ち物
・運動のできる服装
・飲み物
・タオル



【お問い合わせ】

町地域包括支援センターにご相談ください。

(電話番号 : 875 - 2835)

【令和6年度年間予定】

No.	日時	時間	講師
令和6年			
1	4月11日(木)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
2	5月9日(木)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
3	6月13日(木)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
4	7月11日(木)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
5	8月8日(木)	午後1時30分~2時40分	森永乳業(株)
6	9月12日(木)	午後1時30分~2時40分	安井 加奈子
7	10月10日(木)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
8	11月14日(木)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
9	12月12日(木)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫
令和7年			
10	1月16日(木)	午後1時30分~2時40分	井川 健太郎
11	2月13日(木)	午後1時30分~2時40分	佐々木 宏輔
12	3月13日(木)	午後1時30分~2時40分	戸島 義夫