

転ばないでいきいき暮らす  
～いまから始める転倒予防体操～



いつまでも元気にいきいきと暮らすために、転倒を予防するポイントを学んでみませんか。

伊勢原協同病院の理学療法士を講師にお迎えし、高齢者の身体の特徴や転倒の原因、そしてご自宅でもできる予防体操をご紹介します。皆さまのご参加をお待ちしております。

日時:令和8年7月7日(火)10:00～11:00

会場:JAあつぎ本所4階会議室「夢」  
(住所:厚木市水引2-9-2)

内容:高齢者の身体的特徴、転倒の原因、予防のための体操

定員:30名(先着順)

参加費  
無料!

持ち物:筆記用具、水分補給用の飲み物

応募締め切り:令和8年6月30日(火)



※動きやすい服装でお越しく下さい。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

【お申し込み・お問い合わせ】

JAあつぎ 組織文化部 福祉課

TEL:046-225-7716

(平日8:30～17:00)