

参加無料



佐倉市としとらん塾

# 転倒予防教室

【日時】 2回シリーズ

令和4年7月3日(日)

令和4年8月7日(日)

【時間】

13:30～15:30

【持ち物】

- ・ マスク・水分
- ・ 動きやすい服装

【会場】

佐倉市南部地域福祉センター  
B棟研修室

**\* 要事前申し込み**

【申し込み・問い合わせ】

佐倉市南部地域包括支援センター

☎043-483-5520

\* この事業は佐倉市から  
委託を受けて実施しています

## 内容

### ■ 測定会

あなたの転倒リスク  
をチェックしてみよう



### ■ 体操

“転ばない”身体を  
つくろう!!



### ■ 日常生活の ポイントについて



## 講師

Rihana (訪問看護リハステーション)

理学療法士

三浦貢拓氏

感染症拡大防止に  
ご協力ください

