

転ばないための身体づくりと 転んでしまった後の運動と対処法

気をつけていたのに転んでしまった。

あの日をさかいに体もころも生活も一変してしまった・・・

そうならないために大切なことがあります。



◆ 令和8年 **9月15日（火）**
13：30～15：30



◆ **ゆうあいの里 ふれあいセンター**
1F 多目的ホール（豊川市平尾町親坂36番地）

◆ **講 師：藤本 顕久氏**（柔道整復師）

◆ **定 員：40名**（先着順）

◆ **持ち物：室内靴、水分**

動きやすい服装でお越しください



▼ **<申し込み先> 8月10日(月)より受付開始**

東部福祉相談センター

電話：0533-85-6110 FAX：0533-85-6131