

転倒予防教室



参加
無料

高齢の方にとって“転ぶ”ということは、自分の身体能力にかなり自信を失うできごとです。高齢であっても、「これからもより元気で快適に生きる!」「いざというときに自分の力で避難できる」ことはとても大切です。この教室では、皆さまがいつまでも心と体を元気に保ちつづけるため、転倒予防のために気をつけることについて講師からお話を聞き、予防体操の方法を実際に体験しながら学びます。

2016年7月26日(火) 10:00~12:00(受付 9:45)

- ▶ **会場**：三重県視覚障害者支援センター
(〒514-0003 三重県津市桜橋2丁目131)
- ▶ **定員**：30名
- ▶ **情報保障**：手話通訳・要約筆記・補聴システムあり
- ▶ **申込方法**：氏名・連絡先・必要な情報保障を当センターへ
FAXあるいはメールでお知らせください
- ▶ **申込締切**：7月20日(厳守)

【持ち物・服装】

予防体操の際、バスタオルを使っての体操を行いますので、バスタオルをご持参ください。また、動きやすい服装で、飲み物をご持参の上、お越しください。

申込先・お問合せ先：三重県聴覚障害者支援センター

FAX：059-223-3301 e-mail：deaf.mie-center@vivid.ocn.ne.jp