

遠賀町

# 令和6年度 ケア・トランポリン教室

【午後の部】

**両脚は健康のバロメーター  
いつまでも自分の脚で歩ける  
ようにしませんか！**

- ① 足腰の筋肉を無理なく回復させる！
- ② 足の裏を刺激して血流が改善し脳が活性化する！  
※認知症の予防!!
- ③ トランポリン運動が骨芽細胞を刺激し骨を強化する！  
※骨密度アップ!!



注意:めまいやメニエール病の治療中、人工股関節置換術後の方はご参加いただけません

令和6年6月12日(水)スタート 令和7年2月19日(水)迄

○曜日: 毎週水曜日 全24回 ○時間: 13:30~15:00(90分)

○定員: 24名(先着順・要予約) ○対象:遠賀町在住のおおむね65歳以上の方

○会場: 遠賀町中央公民館 2階視聴覚室 (遠賀町大字今古賀513番地)

○参加費 200円/回 ○準備するもの: 動きやすい服装・タオル・飲み物



日程(全て水曜日)

6月	12日	19日		
7月	3日	17日		
8月	7日	14日	21日	
9月	11日	25日		
10月	2日	30日		
11月	6日	13日		
12月	4日	11日	18日	25日
1月	8日	15日	22日	29日
2月	5日	12日	19日	

○申込期間 令和6年4月25日(木)~6月4日(火)まで

※初参加の方優先です

○申込先:遠賀町役場 福祉課地域包括支援係 TEL **093-293-1293**