

# かいづ介護予防リーダーによる がんばらない 体操教室



足腰が弱ってきた… つまづくことが増えた… 膝や腰が痛い…

こんな  
お悩み  
ありませんか



ボールを使った簡単な体操でそのお悩み軽くしませんか？

日時

令和8年10月21日(水)  
午後1時30分～2時30分  
＜受付＞午後1時15分～

参加費無料

場所

海津温泉 宙舟の湯 交流室  
(海津市海津町福江560-1)

対象

市内在住の65歳以上の人

定員  
20人  
(先着順)

申し込み

事前申し込みが必要です  
10月7日(水)午前9時30分から受付開始  
☎0584-53-3030 へお電話ください

かいづ介護予防リーダーとは、地域のお元気応援隊として、  
介護予防活動を実践するボランティアです。



主催：海津市地域包括支援センター