



# 暑さに負けず介護予防！

## ☆ 7月の教室ご案内 ☆

### 1 ☆ すこやか倶楽部 報恩学園

7月6日(月) 10:00~11:00

内容:熱中症対策と体調管理について  
講師:大塚製薬



### 2 ☆ すこやか倶楽部 光陽団地

7月8日(水) 10:00~11:00

内容:スマホの基本と詐欺対策について  
講師:ソフトバンク



### 3 ☆ 福まちミニサロン

7月14日(火) 10:00~11:30

内容:各種体操、脳トレプリント、レクリエーション等

### 4 ☆ サロンあえ〜る



7月15日(水) 10:00~11:30

内容:体力測定の実習、各種筋トレ、ダンベル体操、ラダー運動  
講師:(同)LIFE ランナー

### 5 ☆ すこやか倶楽部 やわらぎ

7月22日(水) 10:00~11:00

内容:椅子ヨガ  
講師:ヨガインストラクター 工藤先生



※各教室の詳細についてのお問い合わせとお申込みは、下記へご連絡ください。

介護予防センター大谷地 TEL 011-894-6110 担当:加藤