

# 春日部を転倒ゼロの街へ！

## 誰でもできる転ばない身体づくり

こんなお悩みありませんか？

☑ 最近つまずきやすくなった気がする

☑ ふらついて歩くのが不安

☑ 外出するのが怖くなってきた

☑ 足腰の力が弱くなってきたと感じる

☑ 絶対に転びたくない

どなたでも出来る  
簡単な運動を教えます！



講師 早船祥平 氏

春日部厚生病院  
理学療法士



日時

令和8年1月22日(木)

午後1時30分～午後3時30分

場所

幸松市民センター  
(幸松地区公民館)

牛島667番地1

対象者

おおむね65歳以上の  
市民の方

定員

30人(申し込み順)

費用

30円

持ち物

タオルと飲み物

申し込み

春日部市役所 介護保険課 地域支援担当

電話： 048 (736) 1119