

春日部を転倒ゼロの街へ！

誰でもできる転はない身体づくり

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