

いつまでも自分の足で歩き続ける身体づくり教室

～ シリーズ3回目 ～

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～

こんな方におすすめ！

☒ 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

☒ 転ばずに元気に過ごしたい

自宅で行われる
運動をご紹介します！



講師 早船祥平 氏

春日部厚生病院
リハビリテーション部
理学療法士

日時

令和8年12月8日(火)

午後1時30分～午後3時00分

場所

春日部市役所本庁舎2階

202・203会議室

(中央七丁目2番地1)

対象者

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

受付開始：令和8年11月2日(月)から

春日部市役所 介護保険課 地域支援担当 ☎048 (736) 1119