

リハビリ専門職による 介護予防に役立つ話

無料

リハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）が、
いつまでも元気で、いきいきと生活し続けるための、
知って得する情報をお届けします！！
市内の町内会、高齢者クラブ、趣味の会など、
住民主体の様々な集まりでご活用ください。

【内容】

肩こり、腰痛、ひざ痛、尿もれ防止体操
認知症予防の生活と運動について
転倒骨折予防について
よかよか体操の実技指導 等

【対象】 市民のグループ（65歳以上）

【時間】 1時間程度（時間帯は要相談）

【申し込み方法】

希望日のおおむね2か月前に申込
詳しくは各保健センター、保健福祉課へお電話ください。
（※令和9年3月31日までの実施日に限るため、
今年度分の最終申込は令和8年12月25日となります。）

介護予防の体操
「よかよか体操」
もご紹介します



（例）

10月申込→12月～1月実施
11月申込→1月～2月実施
12月申込→2月～3月実施

【問い合わせ先】

北部保健センター	TEL (099) 244-5693
東部保健センター	TEL (099) 216-1311
西部保健センター	TEL (099) 252-8522
中央保健センター	TEL (099) 258-2370
南部保健センター	TEL (099) 268-2315
吉田保健福祉課	TEL (099) 294-1215
桜島保健福祉課	TEL (099) 293-2360
松元保健福祉課	TEL (099) 278-5417
郡山保健福祉課	TEL (099) 298-2114
喜入保健福祉課	TEL (099) 345-3755

