

楽しく動ける からだづくり



日程① 8月20日(土) 13時~14時30分
日程② 10月15日(土) 13時~14時30分



- ◆寝たきり予防講座(連続講座:12回、半年間)の体験会です。根拠に基づいて、日常よくする、立ったり、座ったり、起き上がったり、移動したり、歩いたり等の動きを自分の身体で体験します。(キネステティクス®高齢者コース)
- ◆今までとは違った楽な動きを発見できます!
- ◆体験会だけでも構いません。お待ちしております。

場所: 飯塚市穂波福祉総合センター

参加費: 2,500円

定員: 各日程 10名

講師: 福岡ひとにやさしい介助を考える会、他
キネステティクス®トレーナー

対象: 寝たきりになりたくない人、健康に関心のある方
どなたでも

主催: 福岡ひとにやさしい介助を考える会

しめきり: ① 8月12日 ② 10月7日



マスクを着用ください



動きやすい服装でお願いします



感染予防対策実施の上開催します

◆地域のコロナ感染拡大状況により変更することがあります

●ご希望の日程をお知らせください。(①3/20 もしくは ②4/23)

メールの方: fukuokakaijyo@yahoo.co.jp (福岡ひとにやさしい介助を考える会)

お電話の方: 090-6773-0120 (海尾) まで

*お電話に出られない場合があります。その際は折り返しご連絡いたします