

へころばん塾のご案内



対象

糸魚川市内在住の65歳以上の方

内容

運動指導員による転倒予防体操等

会場

- ▶ 糸魚川保健センター
- ▶ 青海総合福祉会館ふれあい

各会場とも月2回開催しています

※ 詳しい日時は裏面をご覧ください

持ち物

- ▶ お茶、水などの飲み物
- ▶ お薬手帳
- ▶ タオル

参加費

- ▶ 1回 250円

参加費は4月～9月利用分を10月に、10月～3月分を4月に市から納付書を送りますので、決められた日までにお近くの銀行・郵便局で納付してください。

※ 納付書での支払いの場合、手数料はかかりません。

- ▶ マスクの着用は個人の判断にお任せします。感染症等が流行している時期はマスクの着用をお願いします。
- ▶ 体調がすぐれない場合は、お休みくださるようお願いいたします。

参加申込み・問合せ

糸魚川市福祉事務所

地域包括ケア係

☎ 552-1511(代)

主催

糸魚川市福祉事務所

令和6年度

ころばん塾 日程表



糸魚川保健センター 会場

時間 午後1時～3時

4月	8日(月)	22日(月)	
5月	13日(月)	27日(月)	
6月	10日(月)	24日(月)	
7月	8日(月)	22日(月)	
8月	5日(月)	19日(月)	
9月	2日(月)	9日(月)	
10月	28日(月)		
11月	11日(月)	18日(月)	25日(月)
12月	9日(月)	23日(月)	
1月	6日(月)	20日(月)	
2月	3日(月)	17日(月)	
3月	3日(月)	17日(月)	

持ち物

- ▶ お茶、水などの飲み物
- ▶ お薬手帳
- ▶ タオル

当日連絡先

糸魚川市健康づくりセンター
「はぴねす」

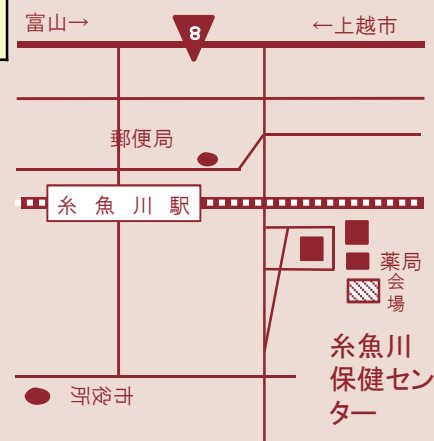
☎ 561-7788

欠席の場合は当日の正午までにご連絡ください。

会場

糸魚川保健センター

糸魚川市南寺町1-1-7



令和6年度

ころばん塾 日程表



青海総合福祉会館 ふれあい会場

時間 午前9時30分～午前11時

持ち物

4月	8日(月)	22日(月)	
5月	13日(月)	27日(月)	
6月	10日(月)	24日(月)	
7月	8日(月)	22日(月)	
8月	5日(月)	19日(月)	
9月	2日(月)	9日(月)	
10月	28日(月)		
11月	11日(月)	18日(月)	25日(月)
12月	9日(月)	23日(月)	
1月	6日(月)	20日(月)	
2月	3日(月)	17日(月)	
3月	3日(月)	17日(月)	

- ▶ お茶、水などの飲み物
- ▶ お薬手帳
- ▶ タオル
- ▶ うち履き

※うち履きはご希望により預かりできます。

当日連絡先

糸魚川市健康づくりセンター

「はぴねす」

☎ 561-7788

欠席の場合は当日の午前9時から午前10時までにご連絡ください。

会場

青海総合福祉会館 ふれあい

糸魚川市田海605

