

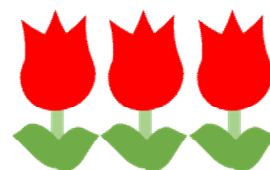
# 令和8年度 転ばん運動教室のお知らせ

那珂川町では65歳以上の住民の方を対象に運動教室を開催しています。  
椅子に座ってできる体操ですので、ひざや腰に痛みのある方でも大丈夫！  
多くの皆さんの参加をお待ちしております！



## 《参加者の皆さんの声》

ひざの痛みが軽くなった！  
皆さんとのお話が楽しい！  
簡単な運動だから継続してできる！



4月	8日(水)	10月	14日(水)
	22日(水)		28日(水)
5月	13日(水)	11月	11日(水)
	27日(水)		25日(水)
6月	10日(水)	12月	9日(水)
	24日(水)		23日(水)
7月	8日(水)	1月	13日(水)
	22日(水)		27日(水)
8月	7日(金)	2月	10日(木)
	26日(水)		24日(水)
9月	9日(水)	3月	10日(水)
	30日(水)		24日(水)

時間： 10時～11時30分  
場所： 場所：小川総合福祉センター

動きやすい服装で、室内履きと飲み物をご持参ください。  
申し込みは不要です。  
見学・体験はいつでも大歓迎！！



問い合わせ：那珂川町地域包括支援センター  
☎ 0287-92-1125