



# こまえ苑 介護予防教室

～ 令和8年6月のご案内 ～  
**岩戸地域センター 13:30～15:00**

**6月3日（水）全身の健康は口から！**

**健康寿命を延ばそう（講座と体操）**

運動レベル  
(他)



講師 **花井 浩 先生 富士野 喜美子先生**

**6月15日（月）動脈硬化と**

**転倒に効く元気体操**

運動レベル



講師 **宮崎 正和 先生**

**6月25日（木）夏本番前に自分の身体、**

**備えよう！鍛えよう！整えよう！**

運動レベル



講師 **秋吉 久美子 先生**

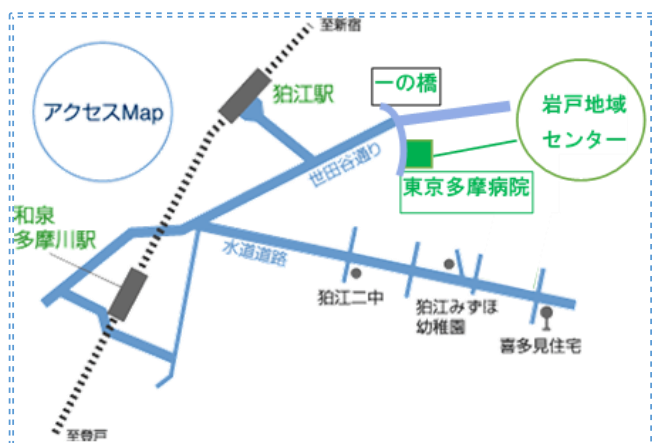
【定員】28名

【持ち物】飲み物、タオル

【申込受付開始】5月15日（金）8:30から

【申込み・問合せ先】 地域包括支援センター こまえ苑

TEL 03-3489-2404



※ 災害対策等により開催日を延期する場合がございます。