

# 転倒予防 ころばん塾

生き生きとした生活が送れるよう、早い時期に予防をはじめましょう

受講料：無料  
定員：15名

会場：湖北 THG ツインアリーナ  
(長浜伊香ツインアリーナ)  
長浜市木之本町西山 183-3



## 日 程 (全7回受講)

第1回	1月29日 (木)	10:30~12:00
第2回	2月 5日 (木)	10:30~11:30
第3回	2月12日 (木)	10:30~11:30
第4回	2月19日 (木)	10:30~11:30
第5回	2月26日 (木)	10:30~11:30
第6回	3月 5日 (木)	10:30~11:30
第7回	3月12日 (木)	10:30~12:00

## 対 象

60~70歳代の方で  
杖などを使用していない方

## 持ち物

上靴・タオル・飲み物

## 指 導

びわこ成蹊スポーツ大学の専門講師が指導します  
※トレーナー等を目指す「びわスポの学生」も指導をお手伝い

## お問合せ・お申込み

長浜市社会福祉協議会 木之本センター ☎ 82-5419

主催：びわこ成蹊スポーツ大学（公財）長浜文化スポーツ振興事業団

共催：長浜市社会福祉協議会 協力：木之本福祉の会

筋力測定も行います

