

高齢者向け  
転倒予防教室



東京ほくと医療生活協同組合  
健康づくり委員会主催

# 転ばん塾 生徒募集

## 6月6日(火)より開始

午前10時～11時

### 場所:王子生協病院会議室



2016年度転ばん塾の様子

組合員さん  
参加無料

転ばん塾とは...

「転倒」を防ぐためには、運動習慣をつけ筋肉や骨を鍛えることが大切です。転ばないように運動習慣をつけるきっかけづくりを目的とした運動教室です。

日時：毎週火曜日 午前10時～11時

6月6日～7月25日 8回講座

場所：王子生協病院会議室（コープ2階）

講師：王子生協病院 リハビリ課職員

内容：ストレッチ、体操など



<問い合わせ・申し込み>

東京ほくと医療生協 組織部

参加ご希望の方は  
事前にご連絡下さい

TEL

03-3913-9100