

事業名	こゝろ 転ばん運動教室	運動サロン	介護予防ボランティア活動
サービス内容	月1回集まり、転倒・骨折を予防するための教室です。簡単で無理のないよう、椅子に座りながらできる運動を中心にいきます。お気軽に参加ください。	地域の皆さんが気軽に集まり、運動できる「集いの場」を開いています。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。	介護予防に関する地域のリーダーを育成します。ボランティア活動に興味のある方は気軽にお申し込みください。
開催回数	毎月1回	2~3か月に1回	随時
開催場所	【小川地区】 すこやか共生館 【馬頭地区】 総合体育館	各地区公民館	【小川地区】 すこやか共生館 【馬頭地区】 総合体育館
対象者	65歳以上の方	地区住民	ボランティア活動に興味のある方
自己負担額	無料（※送迎なし）	無料（※送迎なし）	無料