令和８年度　第３回　介護者学習交流会

～　転倒メカニズムと転倒予防体操・交流会～

ふらついた時、咄嗟に物に掴まることが難しいことがありませんか？

今回は講師から転倒のメカニズムを学び、全身を使った転倒予防体操を行います。体操の後は自身の介護の経験などを語り合う時間を設けています。元気に体を動かした後は楽しくお話ししましょう。

はじめて参加の方も大歓迎、是非ご参加ください。

≪日　時≫　**令和８年１２月２日（水）　１０：００～１１：３０**

≪会　場≫　**伊奈町ふれあい活動センター　ゆめくる　会議室（2F）**

伊奈町小室２４５０－１（裏面地図）

※参加希望で交通手段がない方は、送迎いたします。

≪対　象≫　４０歳以上の方を介護している方、介護経験のある方

（介護をしている方、または介護を受けている方が町内在住）

定員：２５名　先着順

≪参加費≫　無料

≪主　催≫　伊奈町地域包括支援センター

伊奈町南部地域包括支援センター

≪その他≫　筆記用具をご持参ください。

≪申し込み・問合せ≫

申込期間：１１月２日（月）～１１月２０日（金）

（土・日・祝は除く）９：００～１７：００

伊奈町地域包括支援センター　☎ ０４８－７２０－５６５６

伊奈町南部地域包括支援センター　☎ ０４８－７９５－４９００

＜伊奈町ふれあい活動センター　ゆめくる＞

