

# ★1月～3月★ 介護予防運動教室

12/11(月)～申込開始  
※先着12名

- 👉 日 時: 月曜日 13:30～14:30
- 👉 金 額: ￥8,520(全10回)
- 👉 場 所: 明日都浜大津1F 大会議室
- 👉 持ち物: 動ける服装、飲料、タオル、マット 等

## ★申込方法について★

明日都浜大津2F  
明日都トレーニングルーム受付にお越し頂き  
スタッフに参加の旨をお伝えください!  
お電話での仮予約も可(TEL 077-526-3003)

## ★内容について★

- ① 転倒や寝たきりを予防する運動!
- ② 認知症を予防する運動!
- ③ 自宅でできる運動も紹介します!



## ○お問い合わせ先○

明日都トレーニングルーム(指定管理者 株式会社ビバ) 大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津2F  
TEL(FAX):077-526-3003 営業時間:月～日(木曜休館日) 10時～21時

