

ケアコンシェルジュ和の
健康体操教室

転ばない体づくり教室

～今日からできる転倒予防～

転倒は予防できます!筋力・バランス・生活環境を整えて、
安心して過ごすためのポイントを学びましょう。
理学療法士 江口と一緒に、転ばない毎日をつくるための
方法を身につけましょう。



参加費無料
どなたでも
ご参加いただけます

日時

2026年9月27日(日)
AM10:00～AM11:30

会場

堀之内会館 招湯苑 ホール
米沢市門東町1丁目4-5 (九里学園高校向い側)

講師

訪問看護ステーション ナーシングなごみ
理学療法士 江口 称子

持ち物

動きやすい服装、運動靴(内履き)
飲み物、タオル(汗拭き用)



事前予約制にて

ご案内させていただいております。
希望される方は、ご連絡お願い致します。

お問合せ・お申込み

看護小規模多機能型居宅介護
ケアコンシェルジュ和(なごみ)

米沢市門東町2-8-34

電話 0238-27-8778

担当 三浦・岡田