

**ロコモ予防大使※  
と一緒に**

※ロコモ予防大使とは？

ロコモティブシンドローム  
予防のために、保健セ  
ンターが実施した養成  
講座を修了された区民  
の方々です。

# シニアのための 転ばん教室

健康寿命を延ばす秘訣は転倒防止！

実際に体を動かしながら、転ばないコツを学びましょう！

**予約制**

**令和7年9月25日（木）**

**13:40～15:00**

**（受付 13:20～13:40）**

予約開始日：令和7年8月14日（木）

**場所：熱田保健センター**

**5 階 集団指導室 リハビリ室**

**対象：熱田区在住の 65 歳以上の方【定員 20 名】**

**内容：保健師による転倒予防講話**

**健康運動指導士による健康体操**

**なごや健康体操 熱田区オリジナルバージョン など**

**申込・問合せ先**

**熱田保健センター 健康づくり担当 TEL 052-683-9683**