**からだのお悩み相談会**

**（カウンセリングプログラム）**

**介護予防センターでは、シニアの方々の抱える　「ご自身の身体状況への疑問や不安」　「日々の運動状況」　への助言・評価・指導をマンツーマンで対応させていただきます。**

**歩け！歩け！**

**どのぐらい？**

**介護予防何を**

**したらよいかなぁ？**



**膝の手術した**

**後は？**

**日　程**　　　**7月1日（木）から通年以下の日程で**

**月曜日・火曜日　　 14時30分　　16時20分**

**水曜日～金曜日　　13時00分　　16時20分**

**注）体力測定会等イベント開催日はお受けできない場合もあります**

**申込み**　　**ご希望の日の2週間前の正午から　※電話予約可　☎31-0628**

**注）日々の身体活動の評価・指導をご希望の方は、アクティビティレコーダーを記入して前日**

**正午までに提出してください　※裏面評価表参照**

**対　象**

**６５歳以上の芦屋市民　　※受講歴のある方は前回受講から３ヶ月以上開けてください**