

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。



日程 水曜日～金曜日 時間はお申込みの際に担当者と調整

申込み ご希望の日の2週間前から ※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

