

筋力アップ運動教室

～めざせ、健康長寿！3か月間集中コース～

この教室は、短期間（原則3ヶ月）の中で集中的に生活機能の維持・向上を図るための方法を学ぶ教室となっています。

『転びやすくなってきた』、『長い時間歩けなくなった』、『階段の昇り降りが大変になってきた』など足腰の衰えが心配な方は、ぜひご参加ください。

◆開催日時：全6回

実施月日	場所	内容
12月24日（金）	丸森町 保健センター	○健康講話 （腰痛・膝痛予防など） ○運動実技 （ストレッチ 筋力トレーニング バランス歩行 体力測定など）
1月5日（水）		
1月12日（水）		
1月21日（金）		
2月1日（火）		
2月8日（火）		

◆実施時間：午後1時30分～午後3時30分
（受付 午後1時～）

◆参加対象者：①要介護認定を受けていない65歳以上の方で、生活機能の低下が心配な方

★申し込み後、基本チェックリストによりお体についての聞き取りをさせていただいてから、受講可能かお知らせします。

②要介護認定『要支援1・2』の認定を受けている方

★デイサービスをご利用の方は参加できませんのでご注意ください。

◆募集定員：15名（定員になり次第、締め切らせていただきます。）

◆利用料：1回 300円

◆送迎：会場まで来られない方は送迎します。お気軽にご相談ください。

申し込み締め切り 11月15日（月）

【申込み・問い合わせ先】

丸森町地域包括支援センター（役場保健福祉課内）

電話 72-3023

新型コロナウイルス感染症予防のため、感染対策を行い筋力アップ運動教室を実施します。

ご協力をお願いします。



☆筋力アップ運動教室に

参加する前に、ご協力いただきたいこと☆

- ・ 自宅で検温を行ってください。体温が37.5℃以上の場合や体調が悪いときは参加を控えてください。
- ・ 受付をする時に検温、手指消毒を行います。体温が37.5℃以上の場合は参加できません。

☆筋力アップ運動教室に

参加中に、ご協力いただきたいこと☆

- ・ 必ずマスクを着用して参加してください。
- ・ 参加者同士の間隔は最低 1 m 以上（お互いに手を伸ばしても届かない距離）空けて活動を行います。参加者同士の距離が近くならないようにご協力をお願いします。
- ・ 適時、椅子、テーブルなどの消毒、会場の換気を行います。



新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、筋力アップ運動教室を中止する場合があります。

表面もご覧ください。