

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～

短期間に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です。

「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。

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。

開催日(全6回)

月 日	時 間	場 所
6月13日(火)	午前10時 ～午後12時	丸森町保健センター
6月27日(火)		内 容
7月11日(火)		○健康講話 (腰痛・膝痛予防など)
7月25日(火)		○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)
8月 1日(火)		
8月10日(木)		

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： 300円程度

申込み締め切り：4月28日(金)

・送迎について

送迎を希望される方は、お申込み時にご相談ください。状況によりましては、ご希望に沿えない場合がございます。ご了承いただきますようお願いいたします。

【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

感 染 防 止 対 策 と お 願 い

- 1 基本的な感染対策を行い、教室を実施いたします。
- 2 熱がある時や体調が悪いときは参加を控えてください。
- 3 会場内では、マスクの着用をお願いすることがあります。