

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～

元気で自立した生活の継続をめざすために、自宅での運動のしかたを学ぶ教室です。

「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、ぜひ御参加ください。

対象者

- ①要介護認定を受けていない65歳以上の方で、
足腰の衰えが心配な方

★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

★デイサービスを御利用の方は参加できませんので御注意ください。



開催日(全8回)

月 日	時 間	場 所
10月 6日(火)	午前10時 ～正午	丸森町保健センター
10月14日(水)		内 容
10月21日(水)		○体力測定
10月27日(火)		○健康講話 (腰痛・膝痛予防、栄養など)
11月11日(水)		○運動実技 (ストレッチ、筋力トレーニングなど)
11月24日(火)		
12月 9日(水)		
12月22日(火)		

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600円程度

申 込 み 期 間 8月5日(水)～8月31日(月)

- 送迎を希望される方は、お申込み時に御相談ください。状況によりましては、御希望に沿えない場合がございます。御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