あなたの運動習慣をつけるための

参加無料！　送迎あり！

理学療法士の先生からアドバイスをもらいながら教室を進めます

はつらつ教室

令和8年4月1日受付開始！

健康についてのお話

腰の痛み（だるさ）が軽くなった！
家の中で過ごすより楽しく気持ちが明るくなった！

（参加者の感想）

すこやかーな百歳体操
（筋力トレーニング）

ふまねっと運動
（体を動かしながら頭も使う運動）

どんな人が参加できるの？

・６５歳以上の方で、介護保険サービスを利用していない人
・「基本チェックリスト（地域包括支援センター職員が面接にて実施）」により介護予防が必要と判定された方
※初めての方を優先させていただきます
※要介護１～５の認定を受けている方は参加できません
※元気アップ教室との併用はできません

【第１期】場所や日にちは？

ところ	とき	曜日	定員	実施時間	申込期間
あい寿の丘 多目的ホール （住所：豊丘字 中平井１４番地１）	第　１回　５月２２日 第　２回　５月２９日 第　３回　６月　５日 第　４回　６月１２日 第　５回　６月１９日 第　６回　６月２６日 第　７回　７月　３日 第　８回　７月１０日 第　９回　７月１７日 第１０回　７月２４日 第１１回　７月３１日 第１２回　８月２１日	金	２０人	午後１時 ～ 午後３時	４月１日（水） ～ ４月２４日（金）

服装や持ちものは？

動きやすい服、室内用運動靴、飲み物やタオルをお持ちください。

教室の内容は？

筋力アップ体操、ふまねっと運動の他に、専門家がお口の健康についての話や、栄養についての話・運動習慣を作るためのアドバイスなどをします。

≪申込み・問合せ≫　南知多町地域包括支援センター
電　話：６４－３２６５