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7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2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<br>多目的ホール<br>（住所：豊丘字<br>中平井１４番地１） | 第　１回　８月28日<br>第　２回　９月　４日<br>第　３回　９月11日<br>第　４回　９月18日<br>第　5回　９月25日<br>第　6回　10月　２日<br>第　7回　10月　９日<br>第　8回　10月16日<br>第　9回　10月23日<br>第１０回　10月30日<br>第１１回　11月　６日<br>第１２回　11月27日 | 金 | ２０人 | 午後１時<br>～<br>午後3時 | ７月１日（水）<br>～<br>７月31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