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10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3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　12月　４日 第２回　12月 11日 第３回　12月 18日 第４回　12月 25日 第５回　１月　８日 第６回　１月 15日 第７回　１月 22日 第８回　１月 29日 第９回　２月　５日 第10回　２月 12日 第11回　２月 19日 第12回　３月 12日	金	２０人	午後１時 ～ 午後３時	10月１日（木） ～ 10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