

10月1日(水)
受付開始!

・参加無料! ・送迎あり!

は つ ら つ 教 室

第 3 期 参 加 者 募 集 !



下半身の筋力がつき、自分ではけなかったズボンがはけるようになりました!

(参加者の感想)

すこやかーな
百歳体操
(筋力トレーニング)



教室に通い始めた時は杖をついていましたが
つかずに歩けるようになりました!



健康についてのお話



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、介護保険サービス未利用、「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行います）」により介護予防が必要と判定された方。持病がある方は医師の許可を得る必要があります。

※要介護1～5と認定されている方の参加はできません。

※元気アップ教室との併用はできません。

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 5日	金	20人	午後1時 ～ 午後3時	10月1日（水） ～ 11月7日（金）
	第 2 回 12月12日				
	第 3 回 12月19日				
	第 4 回 12月26日				
	第 5 回 1月 9日				
	第 6 回 1月16日				
	第 7 回 1月23日				
	第 8 回 1月30日				
	第 9 回 2月 6日				
	第10回 2月13日				
	第11回 2月20日				
	第12回 3月13日				

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、専門家が歯と口の健康についてのお話や、栄養についてのお話などをします。

《申込み・問合せ》

南知多町地域包括支援センター
電 話：64-3265