



介護予防のための体操教室

期間：2023年4月～2024年3月

からだを動かさずにいると筋肉は徐々に衰え体力が低下し、「だんだん動きにくいからだ」になってしまいます。ちょっとした段差でつまづくなど、日常生活に支障が出てくる場合もあります。いくつになっても「自分らしく自立した毎日」を過ごすためにからだづくりをはじめませんか。

実施場所及び日程は裏面をご覧ください。

- 各教室とも、65歳以上の市民を対象に行います。
- 動きやすい服装・靴で参加してください。
- 飲み物・タオルをご持参下さい。
- 発熱・風邪症状のある方、体調の優れない方の参加はご遠慮ください。
- 参加料は無料で、事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。
- 午前の教室は「午前8時半」午後の教室は「正午」に警報が発令されていた場合は中止となります。また、教室実施時に警報が発令された場合はその時点で中止となります。



参加者の皆さんで会場の準備や片付けをしましょう。

【教室に関する問い合わせ先】

地域包括支援センター