

# 介護予防運動教室のご案内

年齢とともに体の機能は少しずつ低下していきます。そのままの状態が続くと、今まで自立した生活を送っていた方も、自宅で生活することが難しくなる可能性があります。

寝たきりや要介護状態を予防し、介護を必要としない自立した生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすことを目指し、講師と一緒に楽しく運動しましょう♪



## 【日程・会場】

	開催日時	会場	内容
第1回	5月13日(月)	丸瀬布公民館	3B 体操 (音楽や道具を使って運動します) 健康運動実践指導者 による運動
	10:00~11:30		
第2回	5月27日(月)	丸瀬布公民館	
	10:00~11:30		
第3回	6月10日(月)	丸瀬布公民館	
	10:00~11:30		
第4回	6月24日(月)	丸瀬布公民館	
	10:00~11:30		
第5回	7月12日(金)	丸瀬布公民館	健康運動実践指導者 による運動
	10:00~11:30		
第6回	7月26日(金)	丸瀬布公民館	
	10:00~11:30		

※実施時間が 60 分から 90 分に変更となりました。

- ❖ 申 込： 4月23日(火)までに、下記へお申し込みください。
- ❖ 参加費： 1人200円 負担していただきます。(保険料と雑費)
- ❖ 持ち物： 飲み物、タオル、運動しやすい服装、靴でお越しください。

【問合せ先】 遠軽町地域包括支援センター TEL 0158-42-9988  
遠軽町社会福祉協議会 TEL 0158-42-0317